

หลวงพ่อสอนอะไร

หลวงพ่อสอนอะไร

สรุปธรรมบรรยาย

ของ

พระพิสาลพัฒนาทร

(ถาวร จิตฺตถาวโร)

โดย

นายรังสรรค์ อินทร์จันทร์

ขอให้[illegible]มีความสุข
กายและจิตใจยิ่งๆ ขึ้นไป
ด้วยความรัก
[illegible]
[illegible]-42

อนุโมทนากถา

ด้วยครอบครัวของ คุณโยมสนธิ-ทัศนา อินทร์จันทร์ มีลูกชาย คือ คุณรังสรรค์ อินทร์จันทร์ ซึ่งเป็นผู้สนใจ ใสใจ เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ได้ถวายที่ดินเพื่อสร้างวัดสามสิบไร่เศษ ที่อำเภอโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี เมื่อคุณรังสรรค์ ได้ฟังเทป และได้อ่านหนังสือธรรมปฏิบัติ ของอาตมาแล้วเกิดความเข้าใจดี ได้ถอดข้อความย่อตามความเข้าใจนั้น เพื่อความแม่นยำในคำสอนของพระพุทธเจ้าที่อาตมานำมาบรรยายขยายผล ง่ายต่อการจำ และง่ายต่อการนำมาปฏิบัติ จึงได้รวบรวมพิมพ์เป็นรูปเล่ม เพื่อให้ท่านผู้อ่าน ได้สะดวก ทั้งฟัง ทั้งอ่าน และแน่ใจว่าจะได้ประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อย

จึงขออนุโมทนากับ คุณรังสรรค์ อินทร์จันทร์ ไว้ ณ โอกาสนี้

พระพิสาลพัฒนาทร

(ถาวร จิตฺตถาวโร)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดปทุมวนาราม ราชวรวิหาร

ผู้อำนวยการโครงการปฏิบัติธรรมศาลาพระราชศรัทธา

ประธานอุปถัมภ์อำนวยการโครงการเมืองสหกรณ์อันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ประธานอุปถัมภ์ มูลนิธิศาลาพระราชศรัทธา และมูลนิธิถาวรจิตตถาวโร-วงศ์มาลัย

ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร

๑. หากต้ม เคี่ยว ในที่สุดก็ได้น้ำมัน

ใจจะต้องขับเคี่ยว เคี่ยวเข็ญ ต้องฝืน ต้องข่ม ต้องทน ต้องอด อดจนจิตใจมีหลักมีฐาน เหตุจึงเกิดขึ้น ผลจึงตามมา

ทนจนมีดี ทนจนได้ดี

๒. การปฏิบัติเน้น เรื่องความเข้าใจ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้ดี ที่สุดของมรรคผลอยู่ที่ความไม่ลำเอียง

ผู้ปฏิบัติ ต้องตัดเด็ดขาดจากฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ ภยาคติ จากอวิชชา ความอยาก ลาภสักการะ ความกลัว ความลำเอียง ความโกรธ ความหลง ขาดปัญญา

๓. ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ว่าด้วยเหตุ ด้วยผลทั้งสิ้น สรุปหัวใจได้ว่า สิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งหนึ่งสิ่งใดแปรปรวน และดับไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรปรวน และดับไปเป็นธรรมดา ต้องตัดใจได้จากสิ่งเหล่านี้ ต้องให้เห็นจริงเห็นจัง ว่าน่าเบื่อ สัจธรรมเปลี่ยนแปลงได้ทุกสิ่งทุกอย่าง อย่าเผลอหงุดหงิดได้ทุกเรื่อง อย่าหวั่นไหว ให้ใช้ปัญญากำหนด ความเข้าใจทำให้ไม่เสียหลัก หากยึดแล้วจะเสียหลัก คนเรายึดจนตาย

ขาดสติ สัมปชัญญะก็อ่อนแอ หวั่นไหว เสียหลักเสียทุกสิ่งทุกอย่าง

ปลุกใจให้ตื่น

๑. ความละเอียดของปัญญาคือ ใส่ใจกับสิ่งที่รับผิดชอบ ละเอียดในการฝึกปฏิบัติ ก่อให้เกิดคือ นิโรธ (ความดับทุกข์)

มรรคคือ ทางปฏิบัติโดยเน้นปัญญาเป็นหลัก

๒. ภาวนาเน้นเรื่องสิ่งที่มีอยู่ให้ดีขึ้น การนั่งไม่ใช่นั่งเงียบเป็น หัวตอ

กำหนดรู้ลมหายใจเข้า ออก สลับหายใจเบา ยาว สั้น แรง สลับกันไป เพื่อให้รู้ตัว ตน ให้ได้มรรค ได้ผล เพื่อปลุกใจให้ตื่น

๓. ข้อคิดวันนี้ เมื่อตั้งใจแล้วอย่าหวั่นไหว ต้องมุมานะ ถ้าหวั่นไหวแล้ว จะไม่ได้อะไร ตั้งใจแล้วพยายามรักษาความตั้งใจ มุมานะสร้างเหตุสร้างผลในทาน ศีล ภาวนา

๔. เราเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของเราเอง ถ้าไม่กำหนดแล้วใครเล่าจะกำหนดให้เรา เราต้องทำต้องรับผิดชอบ กำหนดลงในศีล สมาธิ ปัญญา

ฝึกปฏิบัติสำรวจตัวเอง ดูจุดบกพร่อง พยายามเดินสวนทางกับโลก ๆ ให้เข้าใจในสัจจะ ความจริงของชีวิต

พระพุทธเจ้าทรงเน้น ให้ทำประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่น

ประโยชน์ตน คือ ทำให้สิ้นทุกข์ - สิ้นกิเลส

๕. ธรรมะสร้างความมีเหตุ มีผลให้กับใจ การตามดู ตามรู้ตัวเอง คือ ยอดศีล ยอดธรรม

รูปแบบการปฏิบัติธรรม

๑. กรรมใครก่อ คนนั้นก็รับไปเอง อย่าไปเดือดร้อนเพราะเรื่องคนอื่น

๒. ในโลกไม่น่าเชื่อว่าใจต้องบังคับ เอาศีลเป็นตัวบังคับเจ้าของ หากเราเอาศีลมาจับตัวเราให้เคร่งครัดแล้ว ทีนี้แหละเรามีความปลอดภัยสูง ไปที่ไหนอยู่ที่ไหน ก็นึกถึงศีลของตัวเอง ถ้าไม่เห็นความสำคัญของจุดนี้แล้ว ใจก็จะไปตามกระแสแห่งโลก จนไม่มีที่สิ้นสุด ไม่ใช่ล่องลอยนะ มันเหนือกว่าล่องลอยไปด้วยซ้ำ วกวน วุ่นวาย สับสนไม่มีที่สิ้นสุด

อย่าให้มันง่ายจนเกินไป ให้มันละเอียด ให้มันรอบคอบ ให้มันสุขุมมากพอ มันจะต้องเอาตายเป็นเดิมพัน

๓. การปฏิบัติที่มีปัญหา เพราะมันตามใจเจ้าของ ชั่วอึดเดียวนั่นแหละ วูบเดียว แวบเดียวนั่นแหละ มันเสียหลัก ทีนี้มันเป็นเรื่องใหญ่ ไม้ขีดก้านเดียวไหม้บ้าน ไหม้เมืองได้ ความรู้เพียงนิดเดียว มันปล่อยไปตามความรู้สึก มันเสียคนแล้ว

ถึงแม้จะมีอะไร ตัวตายศีลต้องรักษาไว้

๔. รูปแบบการปฏิบัติ เราจะต้องรัดกุมตัวเองด้วยศีล เราจะต้องมีตัวบังคับ ตัวเองตลอดเวลาจะไปไหนอยู่ไหนจะต้องบังคับตัวเอง

การปฏิบัติธรรมคือ การปฏิบัติให้รู้ตัวเอง และเข้าใจตัวเองให้มากขึ้นกว่าเก่า

การปรุงแต่งของจิต

๑. จิตนี้ไว เร็ว ขยายได้ทุกเมื่อ ปรุงแต่งได้ทุกเมื่อ ปรุงอยู่ตลอดเวลา ให้กำหนดระลึกรู้ สำคัญที่สติ สัมปชัญญะ ให้รู้เท่าทันสุขและทุกข์ ให้เฝ้าฝึกปฏิบัติ ตามดูตามรู้ ตามสังเกต ให้รู้ได้เข้าใจชัดรู้อยู่เข้าใจอยู่

ไม่ควรยึดกับการปรุงแต่งของจิต เผลอเมื่อไหร่เกิดขึ้นเมื่อนั้น

๒. ทำดีที่สุด อะไรจะเกิดขึ้นให้มันเกิด อะไรจะเป็นให้มันเป็น ให้ประคองเหตุ ผล

๓. เหตุคืออวิชชา ยิ่งดิ้นยิ่งรัด เพราะความไม่รู้ของคน อย่าเย่อหยิ่งลืมเนื้อลืมตัว

ทำลายอวิชชา ด้วยวิชชา ทำลายความมืดด้วยความสว่าง จะต้องอาศัยเวลา อาศัยความตั้งใจ อาศัยความอดทน จะเข้าใจความจริง ปัญญาจึงจะเกิดขึ้น

๔. การบำเพ็ญให้เกิดปัญญาต้องอาศัยเหตุคือความอดทน ความอดทนเป็นที่มาของทั้งหมด จะต้องอดทน ถ้ายังไม่ประสบผล ต้องแก้ด้วยความอดทน

นักดู - นักรู้

๑. ความสำเร็จอยู่ที่ความตั้งใจของเรา สทฺธา สาธุ ปติฏฺฐิตา

อุปสรรค คือ กิเลส ตัณหา ทิฏฐิ โรคดื้อยา

หน้าที่ของใจ คือ คอยระวังตลอด คอยย้ำ คอยเตือน

๒. นิสมฺม กรณํ เสยฺโย ใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำดีกว่า

ต้องเหมาะเจาะพอดี ถูกเหตุ ถูกผล รักษาประโยชน์ตน และประโยชน์ส่วนใหญ่ไว้ได้ อย่าทำโดย ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ ภยาคติ

๓. ไม่มีอะไรที่จะทำไม่ได้ ไม่มีอะไรที่จะแก้ไม่ได้ ไม่มีอะไรที่จะเป็นอุปสรรค จะต้องระวังสำเนียก สำนึก

๔. จะต้องมีความตั้งใจจริง ๆ ต้องสงบนิ่ง ฝึกจิตให้วางอารมณ์ ให้สงบลงให้ได้ ให้อยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้ได้ เวลาปฏิบัติให้มากพอ ให้ขยันสู้ ทำเสมอ ๆ ทำบ่อย ๆ อย่าทิ้ง

ที่สงบยาก สงบลำบาก เพราะเจือปนกับสิ่งที่ไม่เป็นสาระ

วิธีนั่งสมาธิ

๑. บริกรรมภาวนาสานให้ถี่ ๆ ถ้ารู้ว่าใจตัวเองไม่อยู่ ถ้าห่างจะไหลไปตามความยึดมั่น

๒. หากมีอาการของสมาธิ คือ ผิดปกติ ให้ทรงไว้ซึ่งความรู้ชัด นั่นคือมีสติ จิตเหมือนลิงกระเสือกกระสนออกจากกรง ให้กำหนดที่บริกรรมจนครบเวลาที่ตั้งไว้

๓. ให้รู้อยู่เห็นอยู่ รู้ชัดเห็นชัด อดทนและใช้สติ สัมปชัญญะ ฟังดูและคอยจี้ตาม

๔. ทุกอย่างมีจุดถึงที่สุด ให้อดทน จนกว่าจิตจะรวมเป็นสมาธิ

๕. ฝึกปฏิบัติด้วยสติ สัมปชัญญะ จนเหินห่างจากนิวรณ์ จิตจึงเห็นชัด คลายจากตัวยึด หยั่งลงในเหตุ เห็นผล

ชีวิตนี้เสียสละ

๑. ถ้าเรามีความจริงใจ จะได้ความจริงจัง ถ้าเราเสียสละ จะได้ทุกสิ่งทุกอย่าง ให้เราพึงคิดไว้อย่างนี้

๒. การปฏิบัติให้เป็นหนึ่งแห่งใจเจ้าของ ตั้งใจบริกรรม ตั้งใจดู ตั้งใจคิดนี่แล คือ หลักแห่งการปฏิบัติ ตั้งใจอย่างเด็ดขาด เด็ดเดี่ยว

ความขยันทำให้สำเร็จได้ ขอให้เพียรให้มาก พยายามให้มาก

๓. ขออย่าประมาท สร้างความดีทุกรูปแบบ

๔. ชาตินี้ทั้งชาติ ให้มีความเคารพ กตัญญู และมีน้ำใจให้อภัย

๕. แก่นแท้ของศาสนา คือทาน ศีล ภาวนา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา ชื่อว่าหัวใจของศาสนานี้ คือ สิ่งที่เกิดกับใจ

๖. การปฏิบัติธรรม ทนได้ก็ต้องทน ทนไม่ได้ก็ต้องทน ข้อปฏิบัติ คือ งดเว้นทุกรูปแบบ ทั้งการกระทำ คำพูด และความคิด อาศัยเป็นคนว่าง่าย ที่เรียกว่า สุวโจ

" ความมีน้ำใจ คือ ความน่ารัก "

" คนลืมตัวนั้น ง่ายที่จะล่มจม "

หยุดก่อภพก่อชาติ

๑. ตาดู หูฟัง ใจรับรู้ ทุกเรื่องสอนเราได้ กรรมฐานเป็นงานหลักที่มีอยู่ ควบคุมการกระทำ คำพูด คอยดูจิตใจให้มีเหตุผล ใจของเราเปลี่ยนเร็วเปลี่ยนง่าย

๒. การเพียรไม่หยุด ถึงที่สุดจึงวาง จึงว่าง เย็นลึก ทำให้รู้ รู้แล้วละได้ เฉยนิ่งในที่สุด การปฏิบัติที่แท้จริง คือ กับสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ การเตือนสอนตัวเองตลอด คือ โอปนยิโก (น้อมเข้ามาในตน)

๓. กายกับใจ เป็นตัวรองวัฏสงสารไม่มีที่สิ้นสุด

สิ้นสงสัยอยู่ที่ใจของเรา ถ้ามุ่งมั่นเราจะหยุดได้กับทุกสิ่งทุกอย่าง นิ่งได้กับทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อกำหนด การรู้จึงเกิดขึ้น การวางได้จึงเกิดขึ้น ที่สุดของการปฏิบัติจึงเกิดขึ้น

๔. การหลุดพ้น เพราะจิตมีเหตุผล ใจมีเหตุผล อย่าปฏิเสธสิ่งที่มีอยู่ เพราะเป็นธรรมแท้ ศีลแท้ เราหลุดพ้นได้ด้วยสิ่งที่มีอยู่ วันเวลาจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทุกขณะ ที่สุดรู้อาสวกิเลสที่ครอบงำอยู่

๕. ให้สงบนิ่ง ให้เป็นหนึ่งเดียว นี่คือหลักปฏิบัติ การฟังตัวเอง การดูตัวเองเป็นแนวทางปฏิบัติรูปแบบของการปฏิบัติ คือ ตั้งใจแน่วแน่เด็ดเดี่ยวในการปฏิบัติ มีความละเอียด รอบคอบ ต้องมีความเคารพ กตัญญู และให้อภัย เน้นให้ถูกต้อง ถ้ารู้ตัวเอง แก้ไขตัวเองได้

ให้สำรวม รู้ประมาณในการบริโภค

ความตั้งมั่นของสติ

๑. โอปนยิโก ให้ดูตัวเอง เฝ้าดูกาย ดูจิต เฝ้าวิเคราะห์วิจารณ์ตัวเอง จนเห็นความจริงของกายของจิต

กรรมฐาน คือ รู้เรื่องจริงของตัวเอง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ยาวิเศษ

๒. กำลังของสติ สัมปชัญญะ ตัดได้ทุกอย่าง

๓. การปฏิบัติ คือ การควบคุมกาย ควบคุมจิตให้ปกติ ต้องตั้งใจจริง ๆ ข่มนิวรณ์ ถอนความรู้สึก

๔. ความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติประมาณไม่ได้ ความเปลี่ยนแปลงของใจเรากลับตาลปัตรได้ทุกเมื่อ พึงเตือนตัวสอนตนตลอดเวลา อย่าประมาทในความดี

๕. แก่นแท้ของศาสนา คือ กายกับใจ การเห็นกายกับใจ คือ เห็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

" อย่าไปหาความสุขอื่นใดมากกว่าเข้าใจตัวเอง อย่าไปหาความพ้นทุกข์อื่นใดมากกว่ากายกับใจเจ้าของ "

ตัดกรรมเวร

๑. ชีวิตของเรานั้นเป็นชีวิตที่ลึก ยาวหาประมาณไม่ได้ การปฏิบัติดูให้ลึกซึ้ง ดูและศึกษาให้ละเอียด กลับไปมาจนสลดสังเวชตัวเอง เวรกรรมไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าไม่งดเว้น

๒. การปฏิบัติต้องนิ่ง สงบเสงี่ยม เจียมตัว โอปนยิโก เอาความจริงความดีเข้าสู่ใจตน

๓. เมื่อเรามุ่งมั่นอยู่ เราจะพ้นเวรพ้นภัย ข้อปฏิบัติจะชำระจิตใจให้ละเอียดอ่อนขึ้นทุกวัน ๆ เคารพอยู่ตลอด ให้อภัยอยู่ตลอด อดทน ขยัน เสียสละ

๔. ไม่ควรประมาท พลาดโอกาสในการทำความดี แม้เล็กน้อย เพราะสิ่งนี้จะอุดช่องว่างของใจ ขอให้เพียรเพิ่มทุกวิถีทาง ทำไม่หยุด ขุดไม่หยุด มีผลไม่ต้องแบกในวันเดียว ฝึกไม่หยุด ทำไม่หยุด จบลงได้

๕. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นพยายามแก้ที่ตัวเรา ไม่ใช่แก้ที่คนอื่น

๖. รูปแบบของการปฏิบัติต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจน มีจุดยืน มีหลัก จะไม่เป็นทาสของอารมณ์ ทุกคนมีทางเลือกเฉพาะตัว

" ถ้าช่องว่างความชั่วไม่มี ความดีก็เหลือหลาย "

ชี้ทางออกบอกทางถูก

๑. ที่สุดของทุกข์อยู่ที่ใจ ถ้าจิตสงบแล้วประดุจทำของที่คว่ำให้หงายขึ้น ชี้ทางออกบอกทางถูก ให้เฝ้าฝึกปฏิบัติ ดูกายกับใจ ตั้งไว้ด้วยสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม กำหนดสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนิจจัง

๒. ขอให้ตั้งใจและจงใจ ตั้งใจแล้วต้องรักษา อย่าต่อรองมาก การต่อรองมาก เป็นวัชพืช กิเลส ตัณหา มายา

๓. พละธรรมที่เป็นกำลังมีปัญญาเป็นข้อสุดท้าย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา คนเราร้อน เพราะรู้มากมายไกลตัวไม่รู้จบ อยากรู้ไกลห่างเรื่องของตัวไม่มีที่สิ้นสุด

๔. การปฏิบัติให้ทำบ่อย ๆ ทำไม่หยุด เหมือนน้ำหยดเล็ก ๆ ก็เย็นได้ ก็เต็มได้

๕. ไม่มีอะไรเกินกว่าปัจจุบันธรรม ให้เชื่อมั่นตัวเอง ถ้าดูกายไม่จบ ไม่พบศาสนา ปัจจุบันทำดี อดีตก็จะดี อนาคตก็จะดี

" ต้นไม้ประดับกับไม้ยืนต้นต่างกันอยู่ "

สอนตัวเอง

๑. ความสมบูรณ์ของใจ คือความสมบูรณ์ของทุกสิ่งทุกอย่าง ความสมบูรณ์ของใจ ยังไม่เพียงพอ ความสมบูรณ์ของเหตุ ของผลจึงยังไม่เกิดขึ้น จึงต้องคอยสำรวมอยู่ทุกขณะ คอยดู คอยสังเกต

๒. ข้อปฏิบัติจะต้องปราบปรามสิ่งหยาบ ๆ ที่อยู่ในใจ คือกามฉันทะ พยาบาท อุทธัจจกุกกุจจะ ถีนมิทธะ วิจิกิจฉา คือวัชพืชในใจของเรา

จุดมุ่งหมายของการฝึก คือ สงบระงับจากบาปกรรมทั่ว ๆ ไป

จิตคนเรานั้นจะต้องขัดเกลาทุกวัน ในรูปแบบของการฝึก ข่มนิวรณ์ถอนความรู้สึก

๓. ไม่ฝึกจริง ไม่นิ่งจริง ไม่สงบจริง จะร้อน ร้อนเพราะราคัคคิ โทสัคคิ โมหัคคิ (ไฟคือ ราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ)

๔. การสอนตัวเองเป็นสิ่งจำเป็น ความดีความงามจึงจะเกิดขึ้น ไม่ดื้อ ไม่รั้น ไม่ดันทุรัง ไม่พัง พอเราเตือนเราสอนเจ้าของ อย่างอื่นก็ได้หมด รูปแบบการปฏิบัติเน้นเสียสละ ทั้งพอใจ และไม่พอใจ

๕. สติสัมปชัญญะจะต้องสมบูรณ์ ถ้าสมบูรณ์จะรู้ ถ้าไม่สมบูรณ์ไม่รู้ ไม่สมบูรณ์ก็ร้อน ห่างเล็ก ห่างน้อย ห่างนิด ห่างหน่อย ห่างบ่อย ๆ สุดท้ายก็ปล่อยวางได้

๖. ความดีงามของบุญกุศล ต้องสร้าง ต้องเสริม ต้องเติม เพิ่มอยู่ทุกวันจะเต็ม เพียรไม่หยุด จึงหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง

รูปแบบปฏิบัติอาศัยทำไม่มาก ไม่น้อย อาศัยทำไม่หยุด น้ำแม้ไหลน้อย ๆ ก็เย็น เมื่อไหลไม่หยุดก็เต็ม สำคัญต้องตั้งใจภาวนา ตั้งใจปฏิบัติตัวเอง ปฏิบัติลงที่กายกับใจ

" ฝึกมาปฏิบัติอยู่ ฝึกอยู่ปฏิบัติได้ ฝึกได้ปฏิบัติถึง "

" วางหมดได้หมด วางหมดรู้หมด สละหมดได้ทุกสิ่งทุกอย่าง "

" อาศัยเหตุแห่งความมี ความเป็นจึงก่อทุกข์ โทษ เวร ภัย ไม่มีที่สิ้นสุด "

ทำดีต้องใจถึง

๑. กงล้อจักร ๔ หมุนชีวิตความเป็นอยู่ของเราให้ดีขึ้น หมุนไปสู่ความเจริญด้วยคุณธรรม ๔ ประการ คืออยู่ที่เหมาะสม คบเพื่อนดี ตั้งตนไว้ชอบ ได้ทำความดีไว้ก่อน

คนดีแท้จริง จะต้องมีความเคารพในสถานที่ บุคคล ชุมชน สิ่งแวดล้อม ถ้าไม่ตั้งใจจริงๆ แล้วจะเผลอ อย่าตีตนเสมอท่าน อย่าลืมตนลืมตัว

๒. ความชั่วเกิดได้ ๓ ทาง

๒.๑ เพราะความใหม่

๒.๒ เพราะไม่ได้อย่างใจ ได้อย่างใจ ลำเอียง เพราะฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ ภยาคติ

๒.๓ เพราะเห็นเป็นกันเอง จนไม่เหมาะสม ไม่เกรงใจกัน

ถ้าเราดื้อยา เราก็ไม่มีหลักธรรมที่จะนำไปสู่การแก้ไขตัวเองได้ ต้องมีสติคอยกำกับ จึงจะรู้สมุฏฐาน

ข้อปฏิบัติมุ่งเพื่อความเข้าใจ มุ่งเพื่อความรู้จริง มุ่งเพื่อความรู้แจ้ง

ย้ำเสมอให้ละเอียดสุขุม รอบคอบสุขุม ถ้าง่ายเกินกว่าเหตุเราก็เจ็บใจเจ็บตัว

ความชั่วเกิดได้ ๓ ทาง เสร็จแล้วทำลายตัวเอง

๓. ทำดีไม่ได้ดี เพราะไม่ดีจริง คือทำดีไม่ถูกที่ไม่ถูกคน ไม่ถูกกาล ไม่ถูกดี (ทำดีไม่ถึงพร้อมด้วยคติสมบัติ อุปธิสมบัติ กาลสมบัติ และ ปโยคสมบัติ จึงไม่ได้ดี)

การที่จะฟันฝ่าอุปสรรคของชีวิตไปได้ เราจะต้องตั้งใจ จริงใจ จริงจัง ต้องเด็ดขาด

ถ้าไม่ถึงหลักถึงเกณฑ์ ถึงเหตุถึงผล แล้วไม่ได้อะไร ทำให้เราเคว้งคว้าง ประดุจขอนไม้

ทำดีไม่ได้ดี เพราะท้อแท้ ไม่จริงจัง ไม่จริงใจ ไม่รอบคอบต่อตัวเอง ความสำเร็จไม่ได้อยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจของแต่ละคน

กำลังแห่งความเด็ดขาดอยู่ที่ความบริสุทธิ์ ไม่เจือปนด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง

๔. เมื่อเกิดปัญหา อย่าโยนให้ใครที่ไหน ให้สำรวจตัวเอง ปัญหาเกิดขึ้นแก้ตามเหตุปัจจัย

หลักแห่งความสำเร็จในทางปฏิบัติ เน้นเรื่องความสมบูรณ์คือความพร้อม

โพชฌงค์ คือ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

ทำไม่หยุด สุดท้ายคือความพ้นทุกข์ ดังที่เราตั้งใจ สุดท้ายความหลุดพ้นจะเกิดขึ้นแต่ละคน

ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นเรื่องของเรา เป็นเรื่องตัวเรา ให้วางตนให้เหมาะสม

๕. เราไม่สำเร็จเพราะใจไม่ถี่ อยู่ด้วยความประมาท หลงตน ลืมตัว ห่างเหินจากข้อวัตรปฏิบัติ

กรรมฐาน

๑. ต้องฝึกฝน ต้องขัดเกลา ถูกสั่งสอนอบรม มีที่มาที่ไป จึงจะดีได้ ให้คุณธรรม ฝังเข้าสู่ใจ

ความหมายของกรรมฐานอยู่ที่การอบรมใจ จากนิสัย อุปนิสัย กำหนดตัวเอง ชี้ตัวเอง

อาศัยข้อวัตรที่มีอยู่ อาศัยขุดลึก ฝังลึก ก็จะทำให้เข้าถึงศาสนา ได้ทุกรูปแบบ

ฝึกปฏิบัติเพื่อให้รู้ ได้เข้าใจ ได้ละ ได้เลิก

๒. จะต้องกำหนด ทุกข์อยู่ที่ไหน อะไรเป็นที่ตั้งอยู่ เพื่อให้หาย สงสัย

ความง่ายความสะดวก ไม่ใช่เหตุผลของการปฏิบัติ เป็นเรื่องของ มายา ทิฏฐิ การปฏิบัติเพื่อรู้ที่ตั้งแห่งทุกข์

ปฏิบัติโดยพิจารณาลงในอริยสัจสี่ข้อละ ๓ รอบ ด้วยญาณ ๓ คือ สัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ ในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค (๔ x ๓ = ๑๒)

๓. ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มูลกรรมฐาน เป็นหลักที่จะต้อง พิจารณาประจำให้เห็นว่าไม่งามไม่สวยไม่น่าหลงรัก

เรื่องการปฏิบัตินั้น จะต้อง ใส่ใจ สนใจ เพราะเป็นธรรม อาศัย น้อมพิจารณา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ซึ่งเป็นหลักเป็นฐานของจิตใจเรียก กรรมฐาน

กรรมฐาน ๔๐ อย่าง มีอนุสติ ๑๐ เป็นต้น เป็นที่มาแห่งความมั่นคง กรรมฐานทำได้ทุกรูปแบบ อันมุ่งไปสู่มั่นคงแห่งความดี ความมีสติ

กรรมฐานอยู่ตรงเข้าใจความจริงสิ่งที่มีอยู่ เข้าใจและยอมรับ จนมีผลเปลี่ยนแปลงได้ทุกวัน ทุกเวลา

๔. สังขาร คือ สิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง เราปรับตามไม่ได้ จึงเดือดร้อนไม่มีที่สิ้นสุด

ท่านทั้งหลายจงถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด จึงไม่พลาดจากความดี จากศีลจากธรรม

๕. กายของเรา ไม่ต่างจากห้องน้ำที่ถูกเคลือบด้วยคัมปานาอย่างดี หากถูกทุบแตกก็ไม่มีอะไรน่ายินดี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ของเราเช่นเดียวกัน

เมื่อกำหนดลงได้ที่กายกับใจแล้ว อย่างอื่นก็กำหนดได้หมด กำหนดปลายเท้า จรดศีรษะ ศีรษะจรดปลายเท้า อาศัยความตั้งใจในการปฏิบัติอย่างนี้

" ขุนเขาไม่หวั่นไหวต่อลมและแดดฉันใด ใจของคนจึงยืนอยู่โดยอาศัยใจที่มีศีลธรรม "

" ความรู้ใดเกินอริยสัจสี่ ไม่รู้จะจบตรงไหน "

ใจเอ๋ยใจ

๑. เมื่อเราทำจริง ปฏิบัติจริงแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะทำให้เราเจริญรุ่งเรืองขึ้นได้

การเก็บเล็ก เก็บน้อย สะสมนิด สะสมหน่อย สุดท้ายก็เต็มได้ อำนาจบารมี* เกิดจากเราสั่งสมไม่หยุด

๒. ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร เป็นสูตรสำเร็จในการดำรงชีวิต

ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่ ทุกข์ดับไป นอกจากทุกข์นั้นไม่มี นี้ทุกขสัจจัง

ใจเราไม่ปรับ ทุกข์โทษ เวร ภัย จึงไม่มีที่สิ้นสุด

ปฏิบัติเพื่อรู้ รู้เพื่อที่จะได้ละ ละแล้วจะได้สิ้นสงสัย นี่คือสิ่งที่เราปฏิบัติ ว่าด้วยอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๓. ใจเป็นต้นตอของทุกสิ่งทุกอย่าง

ถ้าเรามองมุมกลับ เราจะขอบคุณได้ทุกสิ่งทุกอย่าง ความที่ใจไม่ถึง ใจไม่ยอมรับ จึงไม่มองมุมกลับ

ใจเอ๋ยใจ ใจเป็นที่ตั้งของเหตุและผล สุข ทุกข์เกิดที่ใจ เมื่อใจได้ฝึกได้ปฏิบัติจึงได้เห็น นั้นแลคือแก่นของศาสนา

**บารมี ๑๐ ได้แก่ ทาน, ศีล, เนกขัมมะ, ปัญญา, วิริยะ, ขันติ, สัจจะ, อธิษฐาน, เมตตา,อุเบกขา*

ใจเอ๋ยใจอยู่ตรงไหน อยู่ตรงที่เราไปผูก ไปจ่อไว้

ใจเอ๋ยใจให้อยู่กับเนื้อกับตัว ถ้าใจอยู่กับตัว จะมีความสุขในตัวมันเอง

ใจเอ๋ยใจให้อยู่ในผม ขน เล็บ ฟัน หนัง แล้วจะมีความสุขเมื่ออยู่ใกล้ ๆ หากส่งไปอยู่กับสิ่งอื่นแล้วจะร้อน

มรรคแนวปฏิบัติเป็น ทาน ศีล ภาวนา หรือศีล สมาธิ ปัญญา

ฝากไว้ในรูปแบบของการตั้งใจปฏิบัติ ซึ่งเป็นทางสายตรง ตั้งใจวิเคราะห์ วิจัยตนเอง

๔. การปฏิบัติตามธรรมจักกัปปวัตนสูตร เป็นเรื่องง่าย ๆ ไม่ใช่เรื่องยาก โดยการเฝ้าดูกาย เฝ้าดูจิต อย่างไรคือกาย อย่างไรคือจิต

ปฏิบัติให้มีสติ สัมปชัญญะ เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเอง

๕. ความสงบเป็นบาทฐานรองรับของทั้งหลายทั้งปวง ให้มุ่งอยู่ ให้สงบสงัดแล้ว ธรรมจะผุดขึ้น หากไม่สงบสงัดเพียงพอ เราไม่มีสิทธิ์เข้าถึงแก่นแท้ของศาสนา

สงบเพราะการฟัง สงบเพราะการบริกรรม สงบเพราะการเพ่งอยู่ ปลายเท้าจรดศีรษะ ศีรษะจรดปลายเท้า เวลาฟังไม่จำเป็นต้องบริกรรม เวลาบริกรรมไม่จำเป็นต้องฟัง เพื่อให้เรานั้นเป็นหนึ่งกับสิ่งที่มีอยู่ ฝากไว้เท่านี้ อย่านั่งให้หลับ นั่งให้ตื่น

๖. ความเด็ดเดี่ยว เด็ดขาด จะทำให้ผ่านอุปสรรคทั้งปวงได้

อาศัยศีลเป็นบาทฐาน อาศัยใจที่เป็นกุศล ศีลสะอาดบริสุทธิ์อาศัยจิตสะอาดบริสุทธิ์ อาศัยการปฏิบัติที่แน่วแน่

๗. ให้สะสมความดีงามทุกรูปแบบจากทศพิธราชธรรม ได้แก่ ทาน-การให้, ศีล-ประพฤติดีงาม, ปริจาคะ-ความเสียสละ, อาชวะ-ความซื่อตรง, มัทวะ-ความอ่อนโยน, ตบะ-ความเพียรเผากิเลส, อักโกธะ-ความไม่โกรธ, อวิหิงสา-ความไม่เบียดเบียน, ขันติ-ความอดทน, อวิโรธนะ-ความไม่คลาดธรรม

๘. ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวใจกันอยู่ได้ หรือราชสังคหวัตถุ ๔ อันได้แก่ สัสสเมธะ-ฉลาดในการบำรุงพืชพันธุ์, ปุริสเมธะ-ฉลาดในการอุปถัมภ์บำรุงคน สัมมาปาสะ-มุ่งสงเคราะห์คนจน, วาชเปยยะหรือวาจาเปยยะ-มีวาจาอันดูดดื่ม

๙. ให้เป็นผู้มีวาจาดี พึงสังเกตการพูดของตัวเอง ระวังการพูดการจา ถ้าไม่ระวังรักษา จะทำให้จิตตกง่าย เสื่อมง่าย

๑๐. มาฝึกปฏิบัติเพื่อให้ยอมเสียสละ กิเลส ตัณหา มายา ของตัวเอง ซึ่งเขย่าเมื่อใดมีได้เมื่อนั้น เขย่าเมื่อใดกระเพื่อมได้เมื่อนั้น ให้สังเกต เฝ้าดู จะรู้จักตัวเอง

" ทุกสิ่งทุกอย่างเสื่อมทั้งที่เปิดเผย และไม่เปิดเผย "

ศีล

๑. การมีระเบียบเรียบร้อยเรียกว่ามีศีล ศีลด่างพร้อย ศีลหลุดลุ่ย ศีลกระจุย ทั้งหลายทั้งปวง เพราะไม่ระมัดระวังตัวเอง ไม่ควบคุมตัวเอง เมื่อขาดไปแล้วก็ทำให้ตกต่ำ ขาดความเชื่อถือ ขาดความนับถือ

ถ้าศีลเราละเอียดและเรียบร้อยแล้ว อย่างอื่นจะดูงามไปหมด ดูจากความมีระเบียบเรียบร้อยในสิ่งที่เราอยู่ เราใช้ เราอาศัย

ย่อมาคือ ควบคุมกาย ควบคุมวาจา มือสอง เท้าสอง ศีรษะหนึ่ง คอยระวัง คอยควบคุม คอยดูแล เมื่อไม่มีแผล (ความผิด)ไม่ระแวง สมาธิจะรวมลงง่าย สมาธิจะลงตัวง่าย

๒. พรมแดนของการบวช ให้บวชอยู่ที่ศีล สมาธิ ปัญญา หากมีศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว ย่อมเข้าถึงแก่นแท้ของศาสนา

๓. เครื่องหมายของการปฏิบัติมี ปาฏิโมกขสังวร อินทรียสังวร อาชีวปาริสุทธิศีล อภิณหปัจจเวกขณธรรม

ตัดทีละนิด ทีละหน่อย ตัดบ่อย ๆ สุดท้ายก็หลุดได้จากตัวยึด

หายใจเข้าหายใจออก พึงกำหนดรู้ หายใจเข้าหายใจออก พึงกำหนดได้ ก็จะมีผลแห่งการเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานได้ทุกขณะ สติสัมปชัญญะ เมื่อแก่กล้าแล้ว ก็สามารถปราบนิวรณ์ ๕ ซึ่งเป็นพรมแดนเครื่องกีดกั้นความดีสูงขึ้นไปได้

๔. ชีวิตเราต้องมีการเสียสละ จึงเป็นการหยุดก่อกรรมทำเข็ญได้มากที่สุด สิ้นสุดได้ อวิชชา ตัณหา อุปาทานเบาบางได้ในที่สุด

อาศัยวางได้ ละได้บ่อย ๆ ผลสูงสุดจะเกิดขึ้น

๕. อะไรที่ไม่คุ้มกับการลงทุน ความเป็นพิษเป็นภัย การเกิดผลเสียต่อจิตใจ ก่อภพก่อชาติ ต้องเลิก ต้องลด ต้องละ ต้องหยุด ต้องวางไว้ ต้องสละไว้

ในรูปแบบของการปฏิบัติ ให้พิจารณาปัจจัยสี่ ทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ว่าคืออะไร จำเป็นแค่ไหน อย่างไร พิจารณาให้ลึกลงไป ลึกลงไป จนสละวางได้

" ต้องระวังว่าศีล ถ้าผิดเข้าแล้ว จะทำให้เสียหลัก "

" ถ้าอยู่กับคน ไม่รู้เรื่องคน เราจะยากลำบาก "

เส้นทางแห่งการพ้นทุกข์ ๑

๑. ให้ใช้ความดีเป็นเครื่องยึด เครื่องประกันตัวเอง ขอให้เราเป็นคนละเอียด ถ้าหยาบแล้วจะลำบาก ปัญหาเป็นเรื่องที่อยู่กับตัวคน คนไม่รู้ตัวเองคือคนบ้า หมดราคา คนขาดสติ มีเรื่องต่อรองมาก

การปฏิบัติธรรม คือ การแก้ที่ตัว เล็ก ๆ นิด ๆ หน่อย ๆ

๒. คนขยัน มีความพยายาม ย่อมสำเร็จในการปฏิบัติธรรมได้ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ตั้งใจฟัง ตั้งใจดู ตั้งใจคิด ปฏิบัติได้ทุกอิริยาบถ

ปฏิบัติให้มุ่งความสมบูรณ์ของสติ สัมปชัญญะ จำเป็นต้องปรับตัวอยู่เรื่อย เข้าสมาธิ ตั้งอยู่ในสมาธิ เดินปัญญา ถอนออกจากสมาธิจนได้ที่ได้ทาง เป็นวสีชำนาญ

สำคัญคือต้องมีความเพียร

๓. ตั้งใจแม้จะตายอย่างกบอย่างเขียดก็ทำ การปฏิบัติอยู่ที่หัวใจเรา รับประทานข้าวที่ไหน ก็อิ่มที่นั่น ปฏิบัติที่ไหน ก็ได้ผลที่นั่น

ต้องตั้งใจนะ ถ้าไม่ตั้งใจไปไม่รอด การชนะแต่ละขั้นต้องฝึก ต้องข่ม ต้องฟัง ครูบาอาจารย์ ถ้าปฏิฆะขัดเคืองกับครูบาอาจารย์ จิตจะตกง่าย เสื่อมง่าย

๔. จะมีฤทธิ์มีเดชในใจอยู่ที่การปฏิบัติ, จิตที่เสื่อมจากสมาธิอันดับหนึ่งคือพูดมาก ต่อไปคือกระทบกระเทือนต่อครูบาอาจารย์

๕. สังสารวัฏนี้ยาวจริง ๆ การปฏิบัติเราจะต้องถี่ จะต้องละเอียด

จิตนี้ห้ามยาก ห้ามลำบาก อาศัยความขยัน ความเข้าใจ ตามดู ตามรู้ ตามสังเกต

๖. ธรรมะ ๘๔,๐๐๐ ข้อ รวมลงเหลือข้อเดียว คือ ฝึกสติ ตลอดทั้ง ยืน เดิน นั่ง นอน สติรู้ตัวทั่วพร้อม

ให้ตั้งใจทุกวัน จะไม่ทำชั่ว ไม่พูดชั่ว ไม่คิดชั่ว แม้จะตายอย่างหมู อย่างหมาก็ตาม ตั้งใจแล้ว รักษาความตั้งใจไว้

๗. เวลานั่งสมาธิแล้วเกิดเวทนา ทำอย่างไรให้ยอม จะตายอย่างกบอย่างเขียดก็ยอม ทนถึงที่สุดแล้วหายหิว หายเมื่อย หายง่วง การปฏิบัติให้เด็ดขาดต่อตัวเอง หากเจาะไม่ถึงน้ำ ก็ไม่รู้ว่าน้ำมีหรือไม่ เจาะให้ถึงน้ำก็จะรู้ว่าน้ำมีทุกที่ ทนก็ทนให้ถึงที่สุดแล้วจะรู้ว่าคืออะไร เวทนาจะได้หมดไปจากจิตใจเรา นี่คือหลักปฏิบัติง่าย ๆ

๘. ทางปฏิบัติในโพธิปักขิยธรรม คือทางหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งมวล ธรรมที่นำไปสู่การรู้จริงและรู้แจ้งในการปฏิบัติ

เส้นทางแห่งความพ้นทุกข์ คือเส้นทางแห่งการรู้จักหน้าที่ ภาระธุระที่เราจะพึงประกอบ

คำสอนทั้งหลายทั้งปวง รวมอยู่ประโยคเดียวคือ สติ, ขอให้เป็นคนที่ละเอียด รอบคอบ และสุขุม ให้เป็นคนที่มุ่งมั่นต่อการแก้ไข และปรับปรุงตัวเอง

" การบรรลุธรรมเป็นเรื่องเข้าใจสัจจะของชีวิตที่มีอยู่ "

เส้นทางแห่งการพ้นทุกข์ ๒

๑. ทางดำเนินเบื้องต้น คือ บุญกิริยาวัตถุ ๑๐*

๒. สมาธิเป็นไปเพื่อสติ สัมปชัญญะ อยู่กับสิ่งที่ดูที่รับรู้

การหยั่งรู้อะไรต้องสงบเป็นเบื้องต้น ฐานราก คือ ต้องมีกำลังแห่งสมาธิ ปัญญาจึงจะทำให้หลุดพ้นได้

๓. สุดท้ายก็เดินปัญญา นั่งดูกาย ดูเวทนา ดูจิตเจ้าของ

สังขารนี้ตกอยู่ในความเสื่อมตลอด การปฏิบัติจะประมาทไม่ได้

๔. ความสำเร็จอยู่ที่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา (อิทธิบาท ๔)

ถ้าทาน ศีล ภาวนา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา มีอยู่ในผู้ใด ผู้นั้นย่อมได้บรรลุอริยมรรค อริยผล ขอให้ปฏิบัติจริง ปฏิบัติจัง

๕. หากศรัทธาธรรม วิริยธรรม สติธรรม สมาธิธรรม ปัญญาธรรม มีไม่ขาดสาย มีกำลังเพียงพอแล้ว ความหลุดพ้นย่อมมีในที่สุด หากทำไม่หยุด เพียรไม่หยุด ที่สุดของการทำจึงเกิดขึ้น

การนั่งให้นั่งเอาเหตุเอาผล เอาหลักสัจจะบังคับตัวเอง อาศัยผลของการตั้งใจ จงใจ

** บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ คือ ทานมัย , สีลมัย ,ภาวนามัย , อปจายนมัย , เวยยาวัจจมัย , ปัตติทานมัย , ปัตตานุโมทนามัย ,ธัมมเทสนามัย ธัมมัสสวนมัย , ทิฏฐุชุกัมม์*

อย่าให้เป็นบุคคลที่มีข้อแม้อะไรมากมาย อย่าต่อรองอะไรมากมาย จะง่ายต่อการเปลี่ยนแปลง อาศัยเหตุผลแห่งความจงใจ เราจึงหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งมวล

๖. อำนาจวาสนาที่เราได้ฝึกได้ปฏิบัติ มีอำนาจเหนือทุกสิ่งทุกอย่าง

เส้นทางแห่งการพ้นทุกข์ เป็นลำดับ เป็นตอน ว่าด้วยเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด

๗. อาศัยพื้นฐานของความเป็นระเบียบเรียบร้อย จึงขยับขึ้นไปในที่สุด รูปแบบของการปฏิบัติอยู่ที่ตรงนี้

เมื่อทุกอย่างเป็นระเบียบแบบแผนแล้ว จะสร้างความเป็นธรรมแก่ใจเจ้าของเอง จะทำอะไรก็ให้ทำจริง ๆ ใจจึงจะอยู่ ขัดนอก ขัดใน ขัดจนสิ่งที่ใกล้ตัวสะอาดและมีระเบียบ หยิบก็ง่าย หายก็รู้

เป็นเรื่องที่ต้องฝึก ฝึกยืน ฝึกเดิน ฝึกนอน ฝึกนั่ง

ต้องกำหนดในใจตลอดเวลา เรื่องที่จะต้องทำ ต้องเป็น อาศัยข้อวัตรปฏิบัติ

" ย้ำเสมอว่าเท่ากัน ไม่ได้สายสำหรับบุคคลที่เริ่มต้นทุกวัน

ไม่ได้ช้า ไม่ได้เร็ว สำหรับบุคคลที่เริ่มต้นทุกวัน ,

ให้พากันตั้งใจ ไม่สายและไม่ช้า ขออย่าได้มีข้อแม้ "

เส้นทางแห่งการพ้นทุกข์ ๓

๑. การปฏิบัติตามหลักธรรมมุ่งเพื่อใจของแต่ละคนให้เข้าสู่ภาวะแห่งการเป็นปกติได้ ซึ่งการเดินอยู่ในวสีทั้ง ๕ ในสมาธิคือ การน้อมนำเข้ามาพิจารณา การพิจารณา การหยุด การคลายออกจากองค์สมาธิ มุ่งผลของการหยั่งรู้ หยั่งถึง มุ่งผลของการตั้งอยู่ของสติ สัมปชัญญะ อันเข้าไปกำหนดรู้ได้ ในเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด, อันมุ่งอยู่ในอริยสัจสี่ อันมุ่งในแนวพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๒. หลักใจมุ่งอยู่ด้วยความมุ่งมั่น เด็ดเดี่ยวในการปฏิบัติ ความไม่มีการต่อรอง

ใจเราที่ถูกมอมเมาด้วยโลกธรรม ใจเราที่ถูกครอบงำแล้ว สุดท้ายจะไม่รอด ไม่หลุดพ้นจากเหตุที่ หลงกาม หลงภพ หลงความเห็น เพราะความไม่มีความสว่างของใจ

เพราะเหตุไม่รอบคอบสุขุม จับต้นชนปลายไม่ได้ เราจึงเป็นคนเพ้อเจ้อเหลวไหล จึงกลายเป็นคนไม่มีสาระ แก่นสารแห่งชีวิต

๓. การฝึกไม่หยุด เพียรไม่หยุด เป็นการคลายกิเลสออก สำรอกกิเลสได้ เป็นเรื่องของอำนาจสติ สัมปชัญญะ ความพ้นนั้น พ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ ทิฏฐาสวะ อวิชชาสวะ พ้นจากความรักความใคร่ หลุดพ้นจากความเปลี่ยนแปลง แม้ที่สุด หลุดพ้นจากอำนาจแห่งความมืดมัวของสิ่งที่มีอยู่ อาศัยอำนาจแห่งการเพียรฝึกก็ค่อย ๆ หลุดไปทีละอย่าง พ้นไปที

ละอย่าง ไม่กังขา ไม่กังวลต่อสิ่งที่ไม่เป็นเรื่อง ด้วยเหตุแห่งการสงบนิ่ง มาระงับ หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ พุทเข้า โธออก

๔. ตัวกั้นเรา คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา ปราบด้วยอำนาจของสมาธิ ถ้าใจเราง่วงเหงาหาวนอนหรือหดหู่ห่อเหี่ยว เราต้องอาศัยน้อมนำความดีอันเป็นเครื่องสะกิดใจ สุดท้ายจะได้เหตุได้ผล ให้มีเรื่องน้อมเข้ามาจนใจเราฉุกคิด ให้มีเรื่องน้อมนำเข้ามาจนใจของเราเบิกบาน ด้วยการเข้ามาวิเคราะห์ วิจารณ์ วิจัย ตรวจตรา สุดท้ายถึงจุดหนึ่งจิตจะมีความสุข หากเรามี วิจิกิจฉา เราต้องสนทนาวิจัย วิจารณ์ แล้วจะสิ้นสงสัยในที่สุด

นิวรณ์ ๕ เป็นกำแพงที่กั้นเราจากความดี ถ้าเราไม่จริงจังต่อสมาธิ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตาอย่างถ่องแท้แล้ว เราจะแก้สิ่งเหล่านั้นไม่ได้

ต้องฝึก ต้องข่ม ต้องตั้งใจจริง ๆ ต้องแก้ไขเจ้าของตลอดเวลา

๕. การโยงใยภายในจิตกับกาย เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท

เมื่อไม่เกิดแล้ว ก็ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย

เรื่องต่าง ๆ เกิดดับ เพราะเราหยุดไม่เป็น กลายเป็นเรื่องไร้สาระ เมื่อมาฝึกปฏิบัติแล้วก็ง่าย นี้แลได้ชื่อว่าอยู่ในเส้นทางแห่งอริยมรรค อริยผล นี้แลได้ชื่อว่าเส้นทางแห่งความพ้นทุกข์โดยถ่ายเดียว

พยายามกด พยายามเข็น พยายามเน้น พยายามฝึกตนของตนอยู่ตลอด จึงมีผลต่อความตั้งใจ ความเข้าใจได้ ให้เราสงบเป็นหลักอาศัยรากฐาน คือ สมาธิ

อย่านั่งให้มันโยก ปรับแล้วปรับอีกไม่เป็นไร อย่านั่งให้มันซึม ถ้าไม่เอาจริง เอาจัง จะไม่ได้ผล

"เมื่อมาฝึก มาปฏิบัติ จับหลักให้ได้เหตุ ได้ผล เราจึงต้องพยายามทุกสิ่งทุกอย่างให้จิตใจสงัดจากอารมณ์ภายนอก ให้สงบจากอารมณ์ภายนอก ความเป็นหนึ่งจึงจะเกิดขึ้น"

๖. จะไปสอบผ่านอะไร จะเข้าไปหาโรงเรียนอะไร ถ้าไม่สอบผ่านรูป เสียงที่มีอยู่ พยายามสอบ พยายามวัด ทุกรูปแบบ ทั้งการกระทำ คำพูด วัดด้วยรูป เสียงจากการกระทบเข้าสู่ใจ นี่คือการสอบอารมณ์ที่แท้จริง สอบไม่ผ่านเพราะไม่ฝึกเป็นเรื่องเป็นราว เป็นจริงเป็นจัง ตั้งใจ และดักความรู้สึกตนเอง ต้องไม่มีข้อแม้กับใจเจ้าของ อย่ามาเสียดายเล็ก เสียดายน้อย เสียดายนิด เสียดายหน่อย ต้องไม่มีข้อแม้ ต้องตั้งใจจริง ๆ พยายามเสมอให้ได้สมาธิ ให้ได้ปัญญา เพียรให้มาก เจริญให้มาก ตั้งใจไว้อย่างไร ให้รักษาความตั้งใจที่มีอยู่

๗. ความเจริญอยู่ที่ วุฒิธรรม ๔

สัปปุริสูปสังเสวะ สังคมที่อยู่ร่วมกันต้องดูเขา ดูเราให้เลือกคบคนดีๆ

สัทธัมมัสสวนะ ฟังสัทธรรม ฟังข้อคิด ต้องฟัง ถ้าไม่ฟังจะกลายเป็นคนดื้อยา จะรักษาไม่หาย

โยนิโสมนสิการ ทำใจโดยอุบายแยบคายให้ถึงความจริงสืบหาเหตุผลไปตามลำดับ

ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติโดยชอบ - ไม่ถอยหลัง - ไปตามลำดับจนไม่มีข้าศึกคือ กิเลส

การพัฒนาสังคมต้องย้ำแล้ว ย้ำอีก เตือนแล้ว เตือนอีก

"เมื่อไหว้ ก็จะได้รับไหว้ตอบ"

สมาธิดี กามฉันทะค่อยจืดค่อยจาง พยาบาทค่อยจืดค่อยจาง
ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา จึงระงับไปด้วยอำนาจ วิตก วิจาร
ปีติ สุข เอกัคคตา

อย่าดีหลอกดีหลอน

.๑. การอยู่ในครอบครัวร้อน เพราะความไม่เข้าใจกัน ในครอบครัวไม่เข้าใจ ตำบล อำเภอ ประเทศไม่เข้าใจ มันก็ร้อนนั้นแหละ คนที่เข้าใจเท่านั้นจึงจะอยู่ในครอบ ในครัวได้ คนที่เข้าใจไม่ได้ก็ร้อน ในชีวิตการปฏิบัติต้องรู้ ต้องรู้ให้ซึ้ง

เราต้องทน ต้องอดเนื่องจากเป็นคนมีกิเลส กิเลสคือเครื่องเศร้าหมอง ร้อนรนกระวนกระวายด้วยอำนาจโลภะ โทสะ โมหะ

๒. ทำดีให้มาก ๆ ทำดีเอาชนะความไม่ดี ความจริงชนะความไม่จริง เอาตรงกันข้ามจึงชนะได้ ทำวันนี้ของทุกวันให้ดี พอทำดีแล้วก็ดีเอง ทำดีแล้วต้องดีจริง ๆ ไม่ใช่ดีหลอกดีหลอน ดีโยนกันไปโยนกันมา ไม่ใช่ดีหมดค่าหมดราคา

ชีวิตปฏิบัติเป็นชีวิตที่ต้องแน่จริง ของดีจริงมันเป็นอย่างไร ทนได้ข่มไหวฝืนได้ตัดใจได้ใช้เหตุผลของความขยันเกินกว่าเขา อดทนเกินกว่าเขาเสียสละเกินกว่าเขา ใช้ปัญญามากกว่าเขา

๓. ขอแต่ว่าให้ปฏิบัติพอที่จะเป็นภาชนะรองรับได้ มันอยู่ที่ตัวเรานะ หาข้าวมาแล้วไม่กินก็อย่างนั้น โยนให้แล้วไม่รับก็อยู่ที่ตัวเรา ที่ว่าอยู่ที่เขาเพราะความดีไม่จริง ดีไม่พร้อม ดีไม่พอ ทำบารมีน้อยไป

การปฏิบัติธรรมดุจดังทานอาหารเข้าไป อิ่มแน่ การปฏิบัติธรรมนั้นเป็นเรื่องเจาะลึกให้เรายอมรับความจริง เวรกรรมมันร้ายจริง ๆ ทำไว้ ชดใช้

๔. ให้ทำดีเพิ่ม เสียสละเพิ่ม อดทนเพิ่ม เอาชนะด้วยความจริง เอาชนะด้วยความดี คนเรามีกิเลส ตัณหา มายา ทิฏฐิ เหมือน ๆ กัน

ให้เอาชนะด้วยความจริง ให้ความจริงมันเหนือความจริง ให้ความดีมันเหนือความดี ให้ความขยันมันเหนือความขยัน ให้ความอดทนมันเหนือความอดทน

๕. ให้ทานไม่ต้องเสียดาย รักษาศีลไม่กลัวลำบาก ภาวนาไม่กลัวโง่ จึงจะเป็นขั้นที่เหยียบตัวเองให้สูงขึ้น ส่งตัวเองให้สูงขึ้น รูปแบบการปฏิบัติเป็นอย่างนี้

การปฏิบัติบอกว่า จะต้องจริงต่อความเป็นจริง จึงจะไปได้ ขยันเกินกว่าเขา ตั้งใจจะเพิ่มดี ตั้งใจไว้ทุกวัน ขยันเพิ่ม พยายามละชั่วทุกรูปแบบ พยายามทำดีทุกรูปแบบ สุดท้ายจะรักษาความดีตัวเองไว้ได้

๖. ผู้ฝึกย่อมรู้ได้ในตนเอง จากการเฝ้าสังเกตดูอารมณ์ที่เกิดอยู่กับตัวเราที่ได้อย่างใจ ไม่ได้อย่างใจ ถ้าดับได้เร็วแสดงว่ากำลังสมาธิดี การฝึกสมาธิมีประโยชน์ ทำให้ดูตัวเอง เข้าใจตัวเอง และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของตัวเองได้

ปัญหาใหญ่ของผู้ปฏิบัติ คือ สำคัญผิด เข้าใจตัวเองผิด ทิฏฐิมานะ อหังการ มมังการ (เห็นว่าเราเป็นนั่น นั่นเป็นของเรา)

ความเป็นสมาธิเหมือนมีพื้นที่ว่างอยู่เสมอ พร้อมแบกภาระได้ทุกเมื่อ ผู้ที่มีสมาธิดีจะปรับระดับจิตใจ เจ้าของได้ทุกระดับ ทุกแง่ทุกมุม

๗. สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา พิจารณาดูให้เห็นความจริง ความจริงอนัตตา เราต้องกำหนดให้รู้ตลอดเวลา จะได้ไม่มีหลงตนลืมตน หลงตนลืมตัว , ถ้า

เราไม่จริงจังแล้ว เราไม่เห็นหรอก ถ้าหัวใจเปิดกว้าง ๆ แล้ว จะลดทิฏฐิมานะ มันจะวางตัวตน

ร้อนรนกระวนกระวายเพราะมันอยากไม่มีที่สิ้นสุด เรามาฝึกเพื่อให้เข้าใจสัจธรรมของชีวิต ถ้าตัวต้องการหมดก็จะเหลือความสุข มันง่าย ๆ

ถ้าจะแก้ อย่าไปแก้ที่ไหน แก้ที่ตัวเรา พระพุทธเจ้าตรัสว่า อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ความจริงเป็นสิ่งง่าย ๆ เป็นธรรมะพื้น ๆ แต่เป็นยอดธรรม

ฝากไว้ในการนั่งสมาธิ นั่งสมาธิเพื่อให้เกิดความเข้าใจมากกว่าเดิม ที่แบกทุกข์เป็นทุกข์เพราะไม่เข้าใจ

" การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องจำเป็น ทำไปทำมา ทำไม่หยุด อย่าหยุด อย่าท้อ อย่าถอย อย่าน้อยใจ ขุดให้มันถึงน้ำ "

ความกตัญญู

๑. พร ๔ ข้อ มีได้ด้วยเหตุ ๒ ประการ คือมีปกติกราบไหว้ มีปกติอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้เจริญ อยู่เย็นเป็นสุข เพราะรู้จักบุญ รู้จักคุณ รู้จักความดีของผู้มีพระคุณ

๒. เมื่อความกตัญญูอยู่ที่ใคร นั่นคือสายโยง สายใยให้อยู่ด้วยกันได้ คำว่าอกเขา อกเรา ใจเขา ใจเรา เป็นเรื่องที่เราทุกคนจะพึงรู้อยู่ในใจของตน จะพึงเข้าใจด้วยใจของตนเอง เราจะต้องมีความสำนึกในคุณในบุญ

๓. ในชีวิตถ้าไม่มี ปูชา จ ปูชนียานํ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ ความเป็นคนแทบไม่มีกับเขาเลย ถ้ารู้จักบุญคุณแล้วก็เป็นมนุษย์ เป็นผู้มีใจสูง ถอดหัวใจให้กัน ถอดความจริงใจให้กัน นี่คือสิ่งที่เราต้องทำกัน

๔. ความเป็นมนุษย์วิเศษที่สุดอยู่ตรงที่มีธัมมานุธัมมปฏิบัติ, อามิสบูชา, ปฏิบัติบูชา , สมานัตตตา วางตัวให้เหมาะสม มอบกายถวายชีวิตกับการสร้างความดี

๕. ดีจริงนั้นต้องดีดังที่เข้าใจ ในสัปปุริสธรรม ๗ คือ ดีรู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักชุมชนรู้จักบุคคล ดีนั้นต้องดีจริง อย่าดีไม่จริง รู้จักที่สูงที่ต่ำ ดีไม่รู้จักเขาไม่รู้จักเรา ไม่รู้จักที่มาที่ไป ดีถูกที่ ขี้ถูกทาง วางถูกที่ ความดีของคนจึงจะมี

๖. คำว่ามิตร คำว่าสหายให้ดูว่าคบได้หรือไม่ได้ ต้องระวัง ต้องมีเวลาเพราะไม่รู้จักบุคคลที่ควรคบ จึงมีแต่เรื่องของความเดือดร้อน มิตรไม่ดีเพราะไม่มีความกตัญญูต่อกัน ไม่มีความใฝ่ดีต่อกัน พระพุทธเจ้าทรงปรารภว่า ไม้เท้ามีประโยชน์เหนือกว่าคนไม่ดี

๗. การทำความดีนั้นจะต้องทำอย่างเต็มที่ ต้องถึงที่สุด ยอมมอบกายถวายชีวิต ทิ้งสุดตัวจะได้สุด ถ้าหัวใจเราไม่ปฏิเสธความดีแล้ว การรับผิดชอบตัวเองก็จะมากขึ้น การรับผิดชอบสังคมก็จะมากขึ้น เราจึงถอดหัวใจให้สังคมที่อยู่ร่วมกัน มีความอดทน มีความอดกลั้น มีใจที่หักห้ามใจเจ้าของตลอดเวลา ไม่จำเป็นต้องถูกใจ สุดท้ายก็ไม่มีอะไร จิตถึงจะรวมลงได้ ใจถึงจะเย็นลงได้ หากเสียเปรียบก็ยอมเพื่อให้สังคมอยู่ร่วมกันได้ ข้อนี้จึงฝากไว้ด้วยคุณธรรมคือกตัญญู ความสำเร็จมันเกิดอยู่ตรงความกตัญญู

พอมีความกตัญญูฝังลงในจิตใจแล้ว บาปมันลดลง ความชั่วมันลดลง ความดีมันเพิ่มขึ้น ดีถูกที่ ดีถูกทาง วางถูกที่ วางถูกทาง (แม้ที่สุด ขี้ถูกที่ ดีถูกทาง) ด้วยเหตุแห่งความเป็นสัตบุรุษ บุญคุณนั้นตอบได้ด้วยความดีเท่านั้น ทำดีเป็นตัวอย่าง พูดดีเป็นตัวอย่าง คิดดีเป็นตัวอย่าง ความหมายนี้จึงฝากไว้กับทุกคน

๘. ใจเมื่อไม่อยู่ที่โลภ ไม่อยู่ที่โกรธ ไม่อยู่ที่หลง อยู่กับเนื้อกับตัว นั้นแหละธรรมมันเกิดขึ้น นี่เป็นเรื่องสำคัญ และจำเป็น โดยการเฝ้าฝึกด้วยเหตุด้วยผล ด้วยหลักของการตั้งหลักตัวเองทุกรูปแบบ เพราะใจนั้นวางไว้ด้วยกฎอนิจจัง กฎทุกขัง กฎอนัตตา

๙. ไม้ขีด ขีดทีไรตัวมันไหม้ก่อน

ตามโอวาทปาฏิโมกข์ ให้อดทน อดกลั้น ใครเบียดเบียนคนอื่นผู้นั้นแลไม่ชื่อว่าเป็นคนรักสงบ มีแต่เผาตัวเอง สุดท้ายควบคุมตัวเอง รู้ประมาณในการบริโภค

ให้เคารพซึ่งกันและกัน , ความสามัคคีนั้นเป็นพลังของทุกสิ่งทุกอย่าง

แนวทางปฏิบัติภาวนา ๑,๒

๑. จุดยืนในการปฏิบัติคือ รู้ตัวทั่วพร้อม รู้ได้เข้าใจชัด สิ่งที่เรากำหนด สิ่งที่เราฝึก สิ่งที่เราปฏิบัติ เพียรให้มาก เจริญให้มาก ทำดีแล้วรักษาดี เพิ่มดีให้มากขึ้นใส่ใจตนเอง พยายามให้ถึงหลักความจริงด้วยตนเอง แม้ยากลำบากอย่าได้เห็นเป็นเรื่องสุดวิสัย อย่าได้เห็นว่าเป็นเรื่องบุญวาสนาน้อย อย่าได้เห็นว่าเป็นเรื่องบารมีน้อย อย่าเห็นว่าเวลาเราไม่พอ อย่าเห็นว่าเราไม่มีเวลา อย่าเห็นว่าเราไม่มีโอกาส อย่าเห็นว่าเรายังมีเวลา และอายุน้อย อย่าเห็นว่าเรายังแข็งแรง

๒. การปฏิบัติเปรียบเหมือนการเดินทาง บางครั้งรู้สึกไม่มีอะไร แต่การเดินไม่หยุดที่สุดก็ถึง พอจิตสงบไปแล้วมันเป็นปัญญาสมาธิ ลักษณะสงบมีพลังเดินปัญญาได้ทุกเรื่อง อุปมาน้ำเต็มตุ่ม อย่านึกว่าเราไม่มีสมาธิ อย่านึกว่าสมาธิไม่เกิดกับเรา พอถึงขั้นหนึ่งมันจะเดินปัญญาไปเรื่อย ๆ

๓. จริตแต่ละคนมีกันคนละเล็กคนละน้อย การแก้ แก้ในทางตรงกันข้าม คือ เดินปัญญาสวนกับสิ่งที่เกิดกับใจเรา

๔. บางคนนั่งหายเงียบ แสดงว่าจิตไม่มีกำลัง ถ้านั่งแล้วรู้ชัดเห็นชัด แสดงว่าทรงฌานได้นาน ตั้งสติ สัมปชัญญะรู้อยู่เห็นอยู่ ธรรมนั้นมีอาการปรากฏผุดเด่นขึ้น ถ้าไม่ผุดเด่นขึ้น แสดงว่าธรรมยังไม่เกิดขึ้นแก่เรา

เราปฏิบัติโดยไม่เอาอะไร ไม่ได้อะไร

๕. หลักศาสนาเป็นหลักปฏิบัติเพื่อเอาเหตุ เอาผล เพื่อความหลุดพ้นด้านจิตใจ ทำจริง ปฏิบัติจริง ขอให้จริงจังกับตัวเอง เป้าหมายคือให้ชัดกับสิ่งที่กำหนด ขอให้เราขุดจริง ขุดตรงไหนก็เจอน้ำ เราไม่ปฏิบัติเพื่ออื่นใดนอกจากความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ เราจะพ้นทุกข์เพราะการปฏิบัติ

ทำไมคนมันเกินกัน? เพราะขยันเกินกัน ขยันทรงตัว ขยันฝืน ขยันข่ม ขยันปีนเกลียวตลอด ขอให้ตั้งใจจริงจัง ยึดแล้วยึดอีก ยกแล้วยกอีก

๖. หลวงพ่อโฮมสอนว่าให้สวด บทพุทธคุณอย่างน้อยวันละ ๙ จบ ท่านให้สวดเร็ว ๆ ไว ๆ พระพุทธเจ้าประเสริฐและเลิศที่สุด

๗. คนเราถ้าหวั่นไหวง่าย จะเสียคน ใจที่หวั่นไหวง่ายเหนือกว่ามลทินใด ๆ เหนือกว่ามลภาวะ เหนือกว่ามลพิษอะไรทั้งนั้น คนที่ไหวง่ายคือคนที่ไม่ค่อยมีภูมิต้านทานของตัวเอง

สังคมนี้หูเบา ใจง่าย จะต้องหนักแน่น ทุกคนมีตำหนิ มีแผลเป็นอย่าปล่อยให้เราตกต่ำมากกว่านี้ ธรรมเท่านั้นจะช่วยเราได้ เรามีดีเพราะสิ่งที่เราทำไม่หยุดไม่หย่อน

๘. พยายามทำใจให้เป็นหนึ่ง จากนั้นก็เดินปัญญา คือกำหนดสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทำให้มาก เจริญให้มาก เพียรให้มาก เหตุมันมาก ผลมันมาก พยายามเอาตัวเราเข้าสู่ความดี

๙. เครื่องหมายของคนดี คือ กตัญญู เคารพ และให้อภัย ความดีของเรานั้นยังด้วย อุปมาเหมือนทานยาไม่พอ โรคมันกำเริบได้

๑๐. ทุกท่านมีดีอยู่แล้ว ทุกท่านจงเพิ่มดี รักษาดี ชีวิตนี้ก็จะไม่ตกต่ำ ให้มีโอกาสแสดงออก ร่วมรับผิดชอบ ดีนั้นเป็นอริยทรัพย์ภายใน ดีที่แท้คือดีที่ใจ

๑๑. ต้องรอบคอบกับการกระทำคำพูดของตัวเอง จงชนะความชั่วด้วยความดี จงชนะคำที่หยาบด้วยคำไพเราะ หากเราเป็นคนตั้งใจดี เราจะยกตัวเองให้สูงขึ้น

หากเราไม่มีสัจจัง ไม่มีความจริงจังกับตัวเอง ยากจะยกฐานะตัวเองได้

๑๒. เราเกิดมาหาความจริง เกิดมาหาความพ้นทุกข์ จะต้องรู้เพื่อละ รู้เพื่อวาง รู้เพื่อเพิกถอน เราอย่าโง่มากกว่านี้ ถ้าเราไม่เด็ดขาดกับตัวเอง ใครจะมาเด็ดขาดกับตัวเรา เราต้องชนะตัวเรา มากกว่าที่เราไปชนะคนอื่น

ไม่มีใครจะรู้ดีเกินตัวเราในการฝึก ที่สุดของการกินก็อิ่ม ที่สุดของการเดินก็ถึง

๑๓. ฝากความคิดว่า ไม่มีสิ่งใดที่จะทำให้เราล่มจมมากกว่าความหวั่นไหวง่าย ไม่มีสิ่งใดที่ทำให้เราสูญเสียมากที่สุดเท่ากับการขาดปัญญา ให้เราตั้งใจว่า สิ่งทั้งหมดต้องรู้ด้วยตนเอง ดีกับชั่วเป็นของคู่กัน อย่าหวั่นไหว อย่าเดือดร้อนเพราะเรื่องคนอื่น

ให้เรามั่นใจว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทำคุณได้คุณ ทำโทษได้โทษ ทำอย่างไรเราก็ได้อย่างนั้น

ให้เพียรระวังรักษาดูกายกับใจตัวเรา เราจะเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้

"ใจของเราต้องไม่หวั่นไหวกับทุกสิ่งทุกอย่าง เดินตากแดดอย่ากลัวว่ามันจะร้อน เดินลงน้ำอย่ากลัวว่ามันจะเปียก ถ้าเดินเข้าป่าอย่ากลัวว่าจะเจอเสี้ยนเจอหนาม

ถ้าเราทำงานอย่ากลัวว่าจะเจออุปสรรค

ถ้าเราจะต้องเป็นคนจะต้องมีเรื่องจนกว่าจะตาย"

ข้อสังเกตจากการปฏิบัติ

๑. ถ้าไม่มีความขยัน ไม่มีความอดทน ไม่เอาใจใส่ดีพอ แม้การปลูกต้นไม้ ก็ไม่ใช่จะเจริญทุกต้น ปลูกต้นไม้ก็ไม่ใช่ง่าย ปลูกศรัทธาให้เจริญขึ้นก็ไม่ใช่ง่าย

ยังไงก็ต้องทน พอหมดเรื่องนี้ก็มีเรื่องอื่นต่อ ถ้าเราไม่แน่จริง ไม่ควบคุมจริง ก็ทุกข์ไม่มีสิ้นสุด มันหมุนไม่มีที่สิ้นสุด เรื่องเก่าไป เรื่องใหม่มา จึงบอกว่าให้อดทนมาก ๆ ทนฟัง ทนดู ทนรับรู้ ทนวิจารณ์วิจัย

๒. ให้ทำความละเอียดไว้ในใจโดยแยบคาย มุ่งเห็นเหตุ เห็นผล กับสิ่งที่เกิดกับใจตนเอง หมดงานนี้ก็มีงานใหม่ ความจริงเป็นอย่างนี้ ถ้ามีคนก็ต้องมีลม ถ้ามีลมก็ต้องมีเรื่อง

ให้เราถามถึงความจริงที่เจ้าของ มันมีที่มาที่ไปนะ มีความจริงอธิบายได้ทั้งหมดทั้งเหตุและผล ที่ใดมีดีที่นั่นจะมีสิ่งตรงกันข้ามในตัวตลอด ให้เราเฝ้าด้วยความละเอียด ให้เราเฝ้าด้วยความสุขุม ให้เราเฝ้าด้วยความเยือกเย็น ให้เราเฝ้าด้วยความมีเหตุมีผลเพียงพอกับสิ่งเหล่านี้

๓. ความเลวร้ายคืออะไร คือความที่เราไม่เข้าใจในตัวเรานั่นแหละ และไม่เข้าใจในสิ่งที่รับผิดชอบ ไม่รอบคอบกับสิ่งที่มีอยู่ ภาคปฏิบัติทำให้เกิดการยอมรับได้ ถ้าเราเห็นเหตุแห่งความจริง ให้เราใจเย็นพอ ให้เราหนักแน่นพอ ให้เรามีเหตุมีผลพอกับสิ่งที่เรามีอยู่

๔. คำถามว่าจะสำเร็จไหม ? อยู่ที่คุณธรรม คุณจะต้องมีความพอใจ คุณจะต้องมีความเพียรพอ คุณจะต้องเอาใจใส่พอ คุณจะต้องเอาใจใส่ให้ละเอียด

ในสิ่งที่รับผิดชอบพอ คุณถึงจะสำเร็จ อย่าไปเที่ยวยืมจมูกใครมากกว่าจมูกตัวเราเอง ธรรมะเน้นในเรื่อง ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ถ้าคุณธรรมไม่ฝังใจแล้ว ทำอย่างไรก็ไม่สำเร็จ ถ้าธรรมะ ๔ ข้อนี้เกิดขึ้นกับมนุษย์ผู้ใด ผู้นั้นจะสำเร็จได้ทุกเมื่อช้าบ้างเร็วบ้างอยู่ที่ความตั้งใจ จึงต้องปลูกศรัทธาให้มากขึ้น

อย่าลดความตั้งใจ อย่าละความตั้งใจ เพียงแต่ขยับเพิ่มขึ้น ๆ

๕. ให้พยายามนะ เอาชนะความชั่วด้วยความดี เอาชนะความไม่จริงด้วยความจริงเอาดีใส่ไว้เยอะ ๆ เอาดีไปฝังไว้เยอะ ๆ พยายามทำความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นกับตัวเรา ให้เชื่อมั่นกับสิ่งที่ทำ เมื่อความเชื่อมั่นมีอยู่แล้วความสำเร็จย่อมเกิดขึ้น

เราไม่เชื่อมั่นในตัวเอง เราจึงล้มแล้วล้มอีก ให้เรามุ่งดีและรักษาดีในใจตนเอง ให้เราเพียรจนได้ดี เพียรจนมีดี

การเพิ่มความเชื่อ การเพิ่มความเลื่อมใสให้แก่ตนเอง คือ การพยายามอย่างต่อเนื่อง แม้จะต้องฝืน แม้จะต้องข่ม แม้จะเดินสวนทางกับใจตนเอง

ไม่ปล่อยตัว ปล่อยใจให้เสียเนื้อเสียตัว เสียผู้เสียคน

๖. ธรรมชาติของใจ มันเร็วมันไวห้ามได้ยาก ถ้าไม่มีรั้วรอบขอบชิด ไม่มีกติกายิ่งไปกันใหญ่

กิเลสมันไม่มีฝั่ง ไม่มีฝา ไม่มีขอบ ไม่มีเขต

หากไม่ยอมรับความจริงในสิ่งที่มีอยู่ แล้วใจจะดีขึ้นได้อย่างไร , พยายามนั่งมองดู เราคือใคร ใครคือเรา

๗. ธรรมะคือธรรมชาติ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอเป็นธรรมดา

ใจคนเรายังขึ้น ๆ ลง ๆ แล้วสิ่งอื่นจะให้ได้ดังใจได้อย่างไร ความจริงอยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลง มีลักษณะปรับเปลี่ยนแก้ตลอดเวลา เป็นความจริงเป็นสัจธรรม

มนุษย์ไม่ต้องการให้เปลี่ยนแปลง และต้องการให้ได้อย่างใจ มนุษย์จึงเดือดร้อนอยู่อย่างนี้ มนุษย์จึงเป็นทุกข์อยู่อย่างนี้

ความที่มนุษย์ไม่ยอมรับความจริง มนุษย์จึงเดือดร้อนอยู่อย่างนี้

ที่ทุกข์เพราะส่งใจออกไปข้างนอกมาก

" ให้ใจเย็นพอนะ ถึงของหนักต้องค่อย ๆ ยก แม้ว่าเป็นของร้อนก็ให้ระวัง ต้องระวังอย่าผลีผลาม อย่าทำลายตัวเรา และวงศ์ตระกูลเรา ให้เข้าใจความจริงในทางปฏิบัติ ให้ระวังให้ดีว่า ต้องรอบคอบ ต้องละเอียด ต้องสุขุม "

ความรักคือความเข้าใจ

๑. ความรักที่มีความสุขที่สุด คือ การเข้าใจซึ่งกันและกัน หลีกเลี่ยงการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน พยายามเข้าใจซึ่งกันและกัน ความรักเป็นส่วนหนึ่งของการเสียสละ

๒. ความรักต้องฝังด้วยความดี ฝังด้วยเหตุผล อย่าฝังด้วยราคะ โทสะ โมหะ ให้ฝังด้วยคุณธรรม จะต้องหนักแน่น จะต้องมั่นคง อดทน และหักห้ามใจ

๓. ความรักนั้นต้องการเอาใจ ต้องการเห็นใจ

ขอให้มีความจริงใจ อย่าแล้งน้ำใจ ถ้าแล้งน้ำใจจะไม่ต่างกับสัตว์ ต้องมีมิตรจิตมิตรใจ ต้องเอ็นดูสงสาร ที่สุดความรักอย่าถลำตัวเองจนไม่มีขอบเขต ให้ใช้หลักของการมีปัญญา

ให้มีเหตุมีผล อย่าเบียดเบียนด้วยการกระทำคำพูด ให้มีความเข้าใจและมีความอดทน มีปกติสำรวมระวัง มีปกติสำเนียกสำนึก

๔. ถ้าจะชั่วให้นึกถึงพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ให้นึกถึงพระพุทธเจ้าที่สอนไว้, จะต้องระวังอย่าให้เสียหลัก อย่าให้หวั่นไหว

ความอดทน ความอดกลั้น เป็นตบะเผาความชั่วออกจากใจตน

๕. เราจะต้องอดทน เราจะต้องอดกลั้น ระวังรักษาการกระทำคำพูดของตัวเอง สำรวมในการอยู่กิน ระวังในการหลับนอน ให้เป็นไปในลักษณะพอประมาณไม่มาก ไม่น้อย

เราเป็นทุกข์เพราะไม่มีความอดทน ไม่มีความอดกลั้น ความทุกข์ก็สุมใจ เพราะสนองกิเลส ตัณหาตัวเองทุกรูปแบบ ความวุ่นวายจึงเกิดกับตัวเอง ไม่ระวังเนื้อระวังตัว

ความเดือดร้อนเกิดขึ้นเพราะเราไม่รักษาเนื้อรักษาตัว เราปล่อยตามจิตตามใจเจ้าของ เราไม่หักห้ามจิตใจเจ้าของ เพราะหลงสุขสบาย

๖. ในโลกความจริงต้องระวัง อยู่คนเดียวต้องระวังความคิด ถ้าอยู่กันหลายคน ต้องระวังคำพูด ทำให้แยบคายไว้ในใจก่อนค่อยพูดออกไป

พูด พูด พูด ทำให้เราตกต่ำได้ง่าย เพราะเขาว่ามา เชื่อส่งเดช

" ลูกระเบิดทำลายตัวเองก่อน แล้วจึงทำลายสิ่งอื่น "

ต้องกลั่นกรองให้ดีก่อนจะพูดอะไร

" คนเราเข้าใจผิดง่าย คิดว่าน่าอย่างนั้น น่าอย่างนี้

ถ้าอยากให้ชีวิตมีความสุขที่สุด ต้องระวังความคิดของตัวเอง "

" ความรักจริง ๆ นั้นคือความเข้าใจ "

" หลงอะไรหลงได้ แต่อย่าหลงตัวเอง ลืมอะไรลืมได้ แต่อย่าลืมตัวเอง "

ชีวิตการครองเรือน

๑. การครองเรือน คือ การครองกายของตนเอง การดูแลรับผิดชอบตัวเองอย่างใกล้ชิด

๒. ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเครื่องวัดของใจ วัดด้วยภูมิธรรม ภูมิปัญญาที่มีอยู่

๓. ปัญญาเมื่อเกิดกับใจแล้ว จะเห็นความเป็นอนัตตา สภาพอยู่ได้คือความเปลี่ยนแปลงของทุกสิ่งทุกอย่าง

๔. ตามีไว้ดู หูมีไว้ฟัง จิตมีไว้รับรู้ที่จะครองศีลครองธรรมของตัวเรา ไม่ปล่อยให้ตัวเรานั้นสะเปะสะปะ ไม่ปล่อยให้เสียผู้เสียคนเพราะความรู้สึกนึกคิด ไม่ปล่อยตัวเองเสียความรู้สึกกับสิ่งที่มีอยู่ คอยกำกับ คอยดูแล คอยรับผิดชอบ คอยรอบคอบ คอยสังเกตสิ่งที่เกิดอยู่

๕. การเฝ้าเพียรฝึก การเฝ้าเพียรพยายาม ต่างก็มุ่งความมีเหตุมีผลกับตัวเองทั้งนั้น บางครั้งเราไม่อยากอดเราก็ต้องอด บางครั้งเราไม่อยากฝืน เราก็ต้องฝืน บางครั้งเรารู้เต็มอกเต็มใจ แต่เราก็ต้องข่มเพราะเป็นการยกฐานะของจิตใจให้สูงขึ้นด้วยอำนาจของสติ ปัญญาครองใจ

๖. เราถือข้อวัตรปฏิบัติ เพื่อพ้นจากสิ่งที่มีอยู่

การเพียรเพ่งแผดเผา การตั้งใจอยู่อย่างต่อเนื่อง มากบ้างน้อยบ้างก็ให้พยายามทำอย่าลดละความตั้งใจที่มีอยู่ แม้มีอะไรเกิดขึ้นให้รู้ว่านั่นคือสิ่งที่มีอยู่

เฝ้าฝึกเฝ้าฝืน เฝ้าทนเฝ้าอด เฝ้าจนมีผลในทางปฏิบัติ เฝ้าจนมีผลแห่งความตั้งใจที่เกิดขึ้น

เรามานั่งเอาความจริง สิ่งที่เกิดขึ้นกับใจของเรา

๗. เรากำหนดได้เราเอาครูมาไว้ที่ใจเรา คือ องค์พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คงเหลือแต่พุทโธคำเดียว เรามากำหนดไว้ จนจิตใจของเรานั้นสว่าง สงบ เย็นลง ๆ จึงรู้คำว่าพุทโธในหัวใจ

ภาวนาเป็นแล้วสบาย สุขตลอดกาล มีความสุขเหนือความสุขอื่นใด

สติปัฏฐาน ๔

๑. เมื่อสติ สัมปชัญญะ ประคองกายอยู่ เท่ากับการทรงความเพียร สร้างความเพียรให้แก่กล้าทำกายให้อยู่ ความเพียรจะกล้า อินทรีย์จะกล้าต้องอาศัยการพยุงกาย ทั้งยืน ทั้งเดิน ทั้งนั่ง ทั้งนอน

การประคองกาย การรับรู้ไว้ที่กาย การวางกาย การถือกาย เป็นความจำเป็นของการฝึก การปฏิบัติ

เมื่อกายไม่ไหวไม่คลอน สติซึ่งฝืนต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น ซึ่งข่มต่อความรู้สึกที่มีอยู่ จะรู้ได้ว่าการทรงกายมีลักษณะอย่างไร การวางไว้ด้วยเหตุผลของกายมีลักษณะอย่างไร

พยายามกำหนดดูรู้อาการของกายว่ามีปกติอย่างนี้ ประคองได้ยาก ทรงตัวได้ยากลำบาก สุดจะทนสุดจะอดสุดจะข่มสุดจะฝืน สุดจะทนได้ในเรื่องของการทรงไว้ซึ่งกาย

๒. พิจารณากำหนดดูภายในกาย กายมีลักษณะทรงทรุดเสื่อมสิ้น

ยิ่งพิจารณาเท่าไรยิ่งเห็นความไม่ควรยึดถือกาย มีฐานะของความย่ำแย่ มีฐานะของความลำบาก เต็มไปด้วยปฏิกูลโสโครก เต็มไปด้วยของมีกลิ่นเหม็น เต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูลทั้งนั้น ยิ่งดูลึกเข้าไปยิ่งเห็นความน่าขยะแขยงในความเป็นจริงของกาย ยิ่งพิจารณายิ่งทบทวนเท่าไร ยิ่งรู้ว่ากายนี้เป็นภาระ เป็นธุระ ยิ่งเห็นความจริงต้องหอบหิ้วต้องถือ ช่างเป็นภาระเป็นธุระเหลือเกิน

ดูความจริงของกาย ดูให้ลึกดูให้ซึ้งดูให้เห็นจริงเห็นจัง ทุกสรีระทุกสัดส่วน ตั้งแต่ขี้รังแค ขี้ฟัน ขี้มูก ขี้เสลด ขี้เหงื่อ ขี้ไคล ขี้เต็มไปหมดทั่วสรรพางค์กายนี้

๓. การปฏิบัติเฝ้าดูสภาวะของกาย เฝ้าดูฐานะของกายเป็นเบื้องต้น ไม่ว่าจะยืนเดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด กำหนดอยู่ด้วยอาการลักษณะของกายที่มีเหตุผล ปรากฏว่าความจริงเป็นอย่างไร ครั้นละเอียดไปกว่านั้นก็จะรู้ว่าสุขทุกข์เกิดมีลักษณะอย่างไร

เฝ้าอยู่เฝ้าดูเฝ้าสังเกต จึงรู้ว่าเหตุแห่งทุกข์นั้นมีลักษณะอย่างไร เฝ้าดูด้วยความละเอียด ความรอบคอบ ความสุขุม

สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราพึงรู้ด้วยอาการแห่งใจ การสัมผัสการรับรู้ใด ๆ เป็นอาการของการขัดแย้งเป็นอาการของการเสียดสี เป็นอาการของการเบียดเบียนกับสิ่งที่กล่าวว่า มีอยู่โดยทั่ว ๆ ไป

อำนาจแห่งการเข้าไปยึดไปถืออยู่ จึงมีความสุขความทุกข์อยู่ไม่มีที่สิ้นสุด

กรรมใครก่อคนนั้นก็รับไป บาปบุญกรรมเป็นเรื่องของแต่ละคน ไฉนเราต้องไปเดือดร้อนเพราะสิ่งที่มีอยู่โดยทั่ว ๆ ไป

๔. เราพึงมานั่งกำหนดดูจิตของตนเอง จะบ้าไปถึงไหน จะโง่ไปถึงไหน จะสร้างความมืดบอดให้แก่ใจตนเองไปถึงไหน เป็นเพียงการกระเพื่อมของความรู้สึกนึกคิดที่ส่งมาจากใจ แล้วมาปรุงแต่งมาขยายตามเหตุตามปัจจัยที่มีอยู่

เมื่อเรานั่งสะกด เมื่อเรานั่งข่ม เมื่อเรานั่งฝืนต่อความรู้สึกนึกคิดได้ อำนาจของการรวบรวมความคิดก็เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

พึงรู้ด้วยสภาพของความคิดนึกที่เกิดอยู่กับตัวเรา แส่ส่ายหาเรื่องวุ่นวาย ไม่รู้จักจบจักสิ้น ครั้นเมื่อเรามานั่งดูความคิดของตนเอง จึงเห็นความคิดในความคิดที่ละเอียดต่อความคิดที่เกิดอยู่กับตัวเราทุกสิ่งทุกอย่าง การหยุดคิด การข่มความคิดการวางความคิดก็เกิดขึ้นกับตัวเรา

๕. ไม่รู้จะเอาอะไรมาเป็นที่ป้องกันเหตุผลของใจ นอกจากอำนาจของความมีสติ สัมปชัญญะคอยกำกับคอยดูคอยสังเกตความรู้สึกที่มีความแปรปรวน ให้รู้เท่าทันต่อความรู้สึก

อำนาจของการเฝ้าฝึกปฏิบัติ เป็นอำนาจเหนือทุกสิ่งทุกอย่าง

๖. การปฏิบัติ เมื่อสติ สัมปชัญญะอยู่กับเนื้อกับตัวแล้ว ไม่ได้ชื่อว่าเสียสมาธิ หากมีการปรับเปลี่ยนอิริยาบถ

๗. จิตนี้เร็วไวฉับไวรวดเร็วและโลดโผน ปรุงแต่งได้ทุกลักษณะแล้วแต่จะเผลอสติ จิตมีกำลังแล้วจะปรุงแต่ง จะขยายเป็นได้ทุกสิ่งทุกอย่าง อย่าหลงเชื่อมัน ให้เรากำหนดดูรู้อาการ แห่งการปรุงแต่งของจิต พึงรู้เท่าทัน การปรุงแต่งของจิต พึงรู้เท่าทันต่อการนึกคิดของจิต

สำรวมกาย วาจา ใจ

๑. การมานั่งกำหนดเฝ้าฝึก เฝ้าปฏิบัติ ความละเอียดของปัญญาจะแทรกเข้าสู่ความจริงของใจ แทรกเข้าไปสู่เหตุผลของใจที่มีอยู่ ผลในทางปฏิบัติของแต่ละคน จะเห็นจริงเห็นจังกับใจของตนเอง ละเอียดสุขุมลุ่มลึกกับของจริงสิ่งที่มีอยู่ ปัญญาธรรมจะชี้ชัดให้แก่จิตใจของตนเอง ความละเอียดของศีลของธรรมจะปรากฏจริงแจ้งกับใจของตนเอง

๒. การให้อภัยกับทุกคนเป็นคุณงามความดีอันประเสริฐยิ่ง เป็นยอดของการให้ทั้งหลายทั้งปวง แม้ส่วนอื่นใดที่เราตั้งใจให้ ต่างก็เป็นการผูกไว้ซึ่งคุณงามความดีของใจ

บุญเท่านั้นแหละจะเป็นที่พึ่ง ความดีเท่านั้นจะเป็นที่พึ่ง

๓. การพูดการจานั้น เป็นสิ่งที่พยายามย้ำเตือนอยู่ให้ระวังคำพูดคำจา จำต้องระวัง จำต้องรักษา อย่าเผลอตัวอย่าเผลอใจอย่าปล่อยตามความรู้สึกที่มีอยู่ พยายามที่จะมีปิยวาจา ให้รักษาซึ่งน้ำใจกันและกัน พยายามที่จะผูกไว้ด้วยคำพูดคำจาที่เป็นศีลเป็นธรรม พยายามที่จะผูกไว้ซึ่งวาจาที่ไพเราะด้วยเหตุด้วยผล

๔. ขึ้นชื่อว่าการแสดงออกแล้วย่อมได้ประโยชน์ ออกกำลังกายยังมีกำลังถ้าเราจะเสียสละความรู้สึกใด ๆ ยิ่งทำให้เราเป็นคนมีความพร้อมมากขึ้นกว่าเดิม ถ้าเราสละความรู้สึกที่มีอยู่เก็บกดไว้ไม่ได้ เราคงเป็นทุกข์ไม่มีที่สิ้นสุด

๕. จากใจที่เฝ้าฝึก จากใจที่เฝ้าปฏิบัติ จากใจที่เฝ้าเคี่ยวเข็ญ จากใจที่เฝ้าขัดเกลาความเป็นเราเป็นเขา เป็นศีลเป็นธรรมก็ละเอียดขึ้นกับจิตใจ เราวางตัวเราให้เหมาะให้ควร เราอย่าเดือดร้อนเพราะตัวเรา

การเฝ้าฝึกปฏิบัติอยู่ที่เรา เมื่อเราเป็นคนที่มีลักษณะวาง วางแล้วก็มีความพร้อมทุกอย่างที่จะรับ ถ้าเราสลัดออกหมดแล้วก็พร้อมทุกอย่างที่จะถือ ถ้าเราวางไว้หมดแล้วเราก็พร้อมที่จะมีเหตุมีผลกับใจของแต่ละคน

๖. การควบคุมกาย การควบคุมวาจา การดูแลรับผิดชอบกายวาจาของตน แม้ที่สุดการเฝ้าดูความคิดของตน ไม่ละเมิดเกินกว่าขอบ เกินกว่าเขตที่มีอยู่ ย่อมได้ชื่อว่ารับผิดชอบดูแลตนเองให้ดีขึ้น สิ่งเหล่านี้คือการปฏิบัติธรรม

หากเรานั้นเดินสวนทางต่อความรู้สึกนึกคิดของตนได้ หากเรานั้นเดินสวนทางกับความต้องการของตนเองได้ ความละเอียดของสติปัญญา ความสุขุมลุ่มลึกของสติปัญญา จะนำพาข้อปฏิบัติของเรานั้นให้ห่างไกลจากอำนาจตัวโกรธ ตัวโลภ ตัวหลง แม้ที่สุดอำนาจตัวยึดจะหมดไปจากจิตใจของเรา

๗. กายนี้ให้เข้าใจว่าบังคับไม่ได้ขอร้องไม่ได้ กายนี้มีสภาพทรงทรุดอยู่ตลอด เป็นของจริงที่เราต้องเฝ้าดู ให้เฝ้าดูลักษณะของกาย สังเกตดูลักษณะของจิต

ใจคือความคิด มีลักษณะของความแปรปรวน มีลักษณะของความหุนหันพลันแล่น มีลักษณะของความเรรวน อาการแห่งความรวนเร แปรปรวนนั้นเกิดอยู่ตลอด ให้เรากำหนดรู้ กำหนดดู กำหนดสังเกต เฝ้าวิเคราะห์วิจารณ์วิจัย

๘. ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธเจ้าทรงเน้นในเรื่องของการดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูความรู้สึกคืออารมณ์ เพราะต้องการให้เห็นจริงเห็นจังกับสิ่งที่มีอยู่ใกล้ตัวเรามากที่สุด รู้อยู่ว่าความสมบูรณ์ของกาย ความสมบูรณ์ของใจ นั่นคือความไพบูลย์ของชีวิต

ที่เราเฝ้าฝึก ที่เราเฝ้าปฏิบัติ ที่เราเฝ้าขวนขวายเพื่อได้มรรคได้ผล ที่อดทนมานั่งมาฝึกมาปฏิบัติ ต่างก็เน้นในเรื่องใกล้ตัวที่สุด เพราะไม่มีอื่นใดที่เห็นจริงจังมากกว่าการอยู่ใกล้ตัวเรา นั่งดูความเปลี่ยนแปลงของกาย นั่งดูความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกนึกคิด นั่งดูจนเห็นที่มาที่ไป ถ้าขาดสติก็เผลอไปยึด ถ้าไม่ขาดสติก็ไม่ยึด ถ้ายึดก็มีแต่เรื่องสร้างความทุกข์ ความโศกเสียใจ ไม่มีที่สิ้นสุด

๙. ความรู้สึกเกิดขึ้นในตัวเราที่มันสร้างแนวโน้นแห่งความทุกข์ ยึดมากก็ทุกข์มาก ยึดน้อยก็ทุกข์น้อย อารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลานั้นเป็นสิ่งที่เราเฝ้าดู คอยเฝ้าสังเกต คอยเฝ้ากำหนด คอยเฝ้าทำความเข้าใจ

ความทุกข์เกิดขึ้นกับใจเจ้าของ ใครเป็นคนทำให้เกิดทุกข์ ก็เพราะเราขาดสติ เพราะเราเผลอสติ ความทุกข์โทษย่อมเกิดขึ้นกับตัวเรา ความมีเวรมีภัยย่อมเกิดขึ้นกับตัวเรา เพราะเราขาดสติ เผลอสติแป๊ปเดียวนั้นแหละ

๑๐. การมาฝึกมาปฏิบัติเพื่อเห็นจริงจากสิ่งที่มีอยู่โดยทั่ว ๆ ไป ถ้าใจเราไม่ส่งไปรับอารมณ์อื่นใด ใจก็อยู่เป็นปกติ ถ้าใจเราไม่ปรุงไม่แต่งไม่ขยายอารมณ์อื่นใด ตัวเราก็ปกติ

อาการของการเฝ้าดูกาย อาการของการเฝ้าดูจิตใจ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดอยู่ เช้ายันเย็น เย็นยันสว่าง เป็นความจำเป็นที่จะต้องคอยเฝ้าสังเกตอยู่อย่างนี้ คอยตามระวังรักษาว่าอย่าเผลอ ถ้าเผลอแล้ว เสียหลัก ถ้าเผลอแล้วจะเสียผู้เสียคน ถ้าเผลอเมื่อไหร่ก็หมดท่า

ไม่เผลอ ไม่ขาดสติ คอยควบคุม คอยดูแล คอยรับผิดชอบ เฝ้าฝึกข่ม ทน อด

"ผู้ใดเฝ้ารักษาดูจิตใจของตนเองได้ ผู้นั้นย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ห่างไกลพญามาร"

"เสาต้นใดที่โยกได้คลอนได้ เสาต้นนั้นก็มีโอกาสที่จะล้มได้ง่ายฉันใดก็ดี จิตใจที่มีลักษณะหวั่นไหวง่าย จิตใจที่มีลักษณะกำเริบง่ายหรือสั่นคลอนง่าย ก็ง่ายต่อการที่จะเสียผู้เสียคน"

เข้าใจกรรม

๑. วิบากคือผลกรรม อุปมาเหมือนกับผลหมากรากไม้ที่เราปลูกไว้ เมื่อมีโอกาสมีจังหวะก็จะให้ผลตามเหตุตามปัจจัยนั้น ต้องระวังเล็กน้อยที่เราเผลอไป อย่าคิดว่าไม่มีอะไร อย่าคิดว่าไม่เป็นอะไร ศีลห้าต้องพยายาม อยู่อย่างละเอียด

๒. ขอให้ได้บุญบารมีเต็มด้วย ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา และอุเบกขา ให้เรามีความเต็ม ให้เรามีความพร้อม ให้เรามีความไพบูลย์ ให้เรามีความสมบูรณ์ที่มุ่งทำ เพียรทำ พยายามทำ ตั้งใจทำก็มุ่งเพื่อเหตุเพื่อผล มุ่งเพื่อคุณงามความดีของตนที่ยอมเสียสละทุกสิ่งทุกอย่าง ธรรมจึงปรากฏขึ้นที่ใจของเรา

ทำให้เกิดความเป็นกลาง ทำให้เกิดความเป็นธรรม ทำให้เกิดความละเอียดและสุขุมลุ่มลึกกับใจของตนเอง

๓. อย่าสงสัย อย่ามีข้อแม้กับความเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่มีอยู่โดยธรรมชาติ ต้องเฝ้าดูด้วยความละเอียด เฝ้าอยู่เฝ้าดูด้วยความรอบคอบในสิ่งที่ทำคำที่พูด

๔. สิ่งของข้าวของเป็นของที่มีเจ้าของต้องระวัง อย่าทำเป็นเล่น อย่าทำเป็นเรื่องสนุก อย่าทำเป็นเรื่องสนองกิเลสจนไม่มีที่สิ้นสุด อย่าทำเป็นเรื่องคิดว่าไม่มีอะไร ไม่เป็นอะไร แล้วเราจะเดือดร้อน เศร้าหมองขุ่นมัว เพราะเรื่องไม่เป็นเรื่อง จำต้องระวัง จำต้องรักษา จำต้องให้ความสำคัญ จำต้องให้ความใส่ใจสนใจ แล้วจะรู้ได้ว่าความจริงมีลักษณะอย่างไร

จำต้องดู จำต้องสังเกต จำต้องฝึก จำต้องทำความพากเพียรให้เกิดกับใจของตนเอง เรียกว่า ละเอียดรอบคอบ สุขุมกับใจของตนเอง เห็นจริงเห็นแจ้งด้วยใจ รู้ได้กับใจของตนเองที่มีอยู่ เฝ้าอยู่ เฝ้าดู เฝ้าสังเกต

๕. จำต้องระวัง จำต้องดูแล จำต้องรับผิดชอบการพูดการจาของตนเอง

๖. หลง คือความขาดสติ จนเห็นผิดเป็นชอบ เห็นผิดเป็นถูก เห็นถูกเห็นผิด เห็นดีเป็นชั่ว เห็นชั่วเป็นดี สิ่งนี้คือความหลง มั่วเสพอยู่กับสิ่งที่ไม่เป็นสาระไม่เป็นแก่นสาร ตัวเราก็เดือดร้อน ตัวเราก็วุ่นวาย เพราะสิ่งเหล่านี้ ตัวเราก็เศร้าหมองขุ่นมัวกับสิ่งเหล่านี้ ตัวเราก็เดือดร้อนเพราะสิ่งเหล่านี้

อย่าเผลอ เผลอนิดเผลอหน่อย เผลอเล็กเผลอน้อย เผลอจนลืมความจริงว่า สิ่งนิด ๆ หน่อย ๆ นี่ทำให้เราเสียหลักได้ง่าย

จำต้องระวัง จำต้องรักษา จำต้องดูแล จำต้องรับผิดชอบ จำต้องใส่ใจสนใจสิ่งที่เกิดอยู่กับตัวเรา ต้องสังเกตด้วยลักษณะของการแสดงออกของตัวเอง มุ่งเพื่อศีลเพื่อธรรม คือ มุ่งเพื่อความเย็น ความสงบ มุ่งเพื่อเหตุเพื่อผล คือ มุ่งความจริงที่มีอยู่โดยทั่ว ๆ ไป

การแสดงออกใด ๆ เน้นในเรื่อง ความจริงใจและความบริสุทธิ์ใจ การแสดงออกใด ๆ จึงเน้นในเรื่องของความตั้งใจและความเข้าใจ

๗. เสียสละความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ เสียสละความสุขนิด ๆ หน่อย ๆ ซึ่งหวังเหตุหวังผล หวังเพื่อความหลุดพ้นโดยฝ่ายเดียวนั้น ต้องรู้ว่าความสุขเล็กน้อยน่ะ ไม่คุ้มกับการที่จะเอามาแลกด้วยเหตุด้วยผลเพียงพอ ขึ้นชื่อว่าโลกนี้คือความจริงที่เราทุกคนมาดูโลกชั่วครู่ ชั่วขณะ ชั่วยาม

เมื่อไม่หลง ไม่เผลอ ไม่ขาดสติ ธรรมก็เบ่งบานในหัวใจเราผู้ฝึก ผู้ปฏิบัติ

๘. จากการเฝ้าฝึกปฏิบัติของแต่ละคน จึงสร้างอำนาจความมีเหตุมีผลให้กับใจที่มีอยู่ จากการที่เราทำทุกวัน เพียรทุกวัน สร้างทุกวัน ซึ่งการเก็บเล็กผสมน้อย จะทาน ศีล ภาวนา ความดีอื่นใดที่เราเก็บเล็กผสมน้อย วันเดือนปีก็เตือนให้รู้ว่ามันเต็มด้วยเหตุด้วยผล เต็มด้วยอำนาจความเข้าใจของแต่ละคน ที่สุดของความเต็มเปี่ยมในหัวใจจะปรากฏได้ในลักษณะเป็นคลื่นกระทบฝั่ง

๙. อันธพาล เป็นผู้มีกำลังแห่งความอ่อนแอครอบงำตน

ต้องระวังอยู่ตลอด หลวมตัว หลวมใจ เผลอตัวเผลอใจแวบเดียวนั่นแหละ เสียผู้เสียคนเพราะอันธพาลที่มีอยู่

๑๐. ในโลกแห่งความจริงมีทุกบททุกตอน

กายของเราเป็นโรงละคร แม้มากกว่าตัวเราก็เป็นโรงละคร ซึ่งมีบทมีตอนที่จะต้องแสดงออกให้เห็นจริงเห็นจังว่าชีวิตของเรานั้นมีความเป็นจริงอย่างไร ไม่ใช่เรื่องของความแปลกปลอม หรือความจอมปลอมอะไร เป็นสิ่งที่มีอยู่ทั้งนั้น อยู่ด้วยความจริงทั้งนั้น

๑๑. ข้อปฏิบัติใด ๆ ต้องระวัง ต้องรักษา การเกิดขึ้นใด ๆ เป็นการเกิดขึ้นจากตัวเราทั้งนั้น เกิดขึ้นจากเราปล่อยไปรับกระแสอารมณ์ ปล่อยใจปล่อยจิตไปรับรู้สิ่งเหล่านั้น เมื่อเราปล่อยไปตามอาการแห่งความต้องการ ความรู้สึกความอยาก ก็เกิดอารมณ์แห่งความสับสนในชีวิตของตัวเองอยู่เรื่อย ๆ

ให้หยุดพิจารณา หยุดทำความเข้าใจ อย่าเผลอสติ

๑๒. สิ่งที่เราหวัง สิ่งที่เราตั้งใจ แม้ไม่ได้ดั่งใจ ซึ่งตรงกันข้ามซ้ำไปด้วย เราพึงรู้ว่านี่คือความจริงของชีวิต

๑๓. มีดีที่ไหนก็จะมีเลวอยู่ตรงนั้น อยู่ใกล้ ๆ กันนั่นแหละ มีสูงที่ไหนก็มีต่ำตรงนั้น มีอ้วนที่ไหนก็จะเห็นว่ามีผอม ถ้ามีดำก็จะเห็นว่ามีขาว ถ้ามีดีที่ใดก็จะมีความชั่วปะปนอยู่ในสิ่งเหล่านั้น ในกลุ่มนั้นในสิ่งแวดล้อมอย่างนั้นเพราะมีอยู่อย่างนี้

ให้เรามีจิตใจเป็นศีลเป็นธรรม เป็นบุญเป็นกุศล มีเหตุมีผล หนักแน่นเพียงพอ

"ธรรมเท่านั้นจะจัดสรรทุกอย่างให้ลงตัว
ชั่วและดีของแต่ละคนเท่านั้นจะจัดสรรแต่ละคนให้ลงตัว"

ตั้งใจ

๑. พึงทราบว่าชีวิตนี้เสื่อมลงทุกวัน ๆ ให้สอนตัวเราอยู่ตลอดเวลาว่าบัดนี้เราอยู่มาถึงเวลานี้แล้ว เราจะได้อะไรจากการอยู่ เรามีอะไรเป็นเครื่องอยู่ เราต้องดั้นด้นไม่หยุดไม่หย่อน เพื่อบุญเพื่อกุศล เพื่อเหตุผลกับใจของตนเอง

๒. ศีลคือการตั้งใจงด เว้น ตั้งใจหยุด ตั้งใจลด ตั้งใจละ ถ้าไม่ได้ตั้งใจหยุด ตั้งใจงด ตั้งใจเว้น ยังไม่ได้มีศีล เจตนาเป็นที่ตั้งของกรรม

ให้เรามีฐานะของความตั้งใจ ตั้งใจที่จะรับผิดชอบให้มากกว่านี้ ตั้งใจที่จะทำความละเอียดให้มากกว่านี้ ตั้งใจจะทำความเยือกเย็นให้มากกว่านี้

๓. วางอดีตอนาคตไว้ก่อน ทำปัจจุบันให้เรียบร้อย ถ้าปัจจุบันเรียบร้อยแล้ว อดีต อนาคตเป็นผลต่อเนื่องกันเอง

ทำอะไรให้ดีที่สุด เอาที่สุดของที่สุดให้ขึ้นใจเราให้ได้

ทำปัจจุบันให้เกิดความไพบูลย์ ทำปัจจุบันให้เกิดความพร้อม

พยายามตรวจตราสำเนียกสำนึก ให้รอบคอบให้ละเอียดว่า จริง ๆ แล้วเราต้องรับผิดชอบมากกว่านี้ ไม่ปล่อยให้หลวมตัวหลวมใจ ไม่ปล่อยให้เพ้อเจ้อเหลวไหล ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจให้เสียผู้เสียคน ดึงกลับมาให้อยู่กับเนื้อกับตัว

วันต่อวันเราไม่ควรทำตัวให้เสียหลัก เพราะสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ

ตั้งใจว่าเรานั้นควรจะเอาตัวเองให้เป็นประโยชน์มากที่สุด หาโอกาส หาช่องทาง หาเวลา หาจังหวะ ที่เราควรจะสร้างสรรค์ประโยชน์ตน ประโยชน์หมู่คณะให้เกิดมีขึ้น

๔. แนวของการฝึกปฏิบัติ ต้องใจกว้าง จำต้องดูด้วยความพิถีพิถันกับสิ่งที่เรามีอยู่ เกิดอยู่ กับตัวเรา

ปัญญาที่ละเอียดกลมกล่อมนั้นต้องอาศัยความจริงที่ขวางหูขวางตา ขวางความรู้สึกนี่แหละ เอามากลั่นกรองน้อมเข้ามาสู่ใจ เพ่งพิจารณาดูสิ่งเหล่านี้ที่เกิดอยู่กับใจ ความจริงภายในจิตใจของเราก็จะละเอียดขึ้น

การเปิดใจกว้าง ๆ เป็นการเสียสละความรู้สึก ไม่จำเป็นจะต้องเป็นอย่างที่เราตั้งใจและมุ่งหวัง ไม่มักง่าย ไม่เห็นแก่ได้เล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่เห็นแก่ดีแก่เด่น แก่โด่ง แก่ดัง เล็ก ๆ น้อย ๆ

๕. ตั้งใจทำ ตั้งใจพูด ไม่ได้เผลอ ไม่ได้ขาดสติ สิ่งที่รับผิดชอบมีแต่เรื่องของความตั้งใจ ไม่ใช่ลักษณะสนุกสนาน ไม่ใช่ลักษณะของสรวลเสเฮฮา หรือ ลักษณะเถิดเทิง

๖. การอยู่ในสังคมนั้นต้องสละความรู้สึกให้มาก ๆ ข้าศึกของใจคือกิเลส โลภ โกรธ หลง แม้ตัวที่เอาให้ได้ดังใจเจ้าของ เป็นสิ่งที่จำต้องสละ ถ้าเราไม่สละความรู้สึกตัวนี้ออก เราก็ลำบาก ผูกไว้ สุมไว้ เป็นกองฟืนกองไฟมหึมา นี่แหละคือความจริงที่เราเรียนทุกวัน ประสบการณ์ทุกวันของจริงแท้ ๆ เช้ายันเย็นเป็นสัจธรรมที่เราทุกคนปฏิเสธไม่ได้ ที่เราศึกษาตั้งแต่เช้ายันเย็น เย็นยันสว่างนะเป็นของจริงที่เราจะต้องศึกษา

เราจำต้องศึกษาความละเอียดของตัวปัญญา เราฟังเรารับรู้ เราก็บอกความจริงที่มีอยู่ พร้อมที่จะปรับพร้อมที่จะเปลี่ยน พร้อมที่จะแก้อยู่ตลอดเวลา

๗. ความจริงน่ะเหมือนกันหมด ว่าแต่ใครจะอธิบายได้ด้วยตนของตนเอง สอนได้ด้วยตนของตนเอง เตือนได้ด้วยตนของตนเองว่าสิ่งเหล่านี้คือความจริงทั้งนั้น เป็นสมมติสัจจะตามกิเลสของโลกมนุษย์

เราเฝ้าสังเกตตัวเราอย่าให้เขว อย่าให้หวั่นไหว อย่าให้เดือดร้อนอย่าให้วุ่นวายเพราะสิ่งเหล่านี้ อย่าให้ยุ่งยากและเดือดร้อนกับสิ่งเหล่านี้ ต้องระวังต้องดูแล ต้องรับผิดชอบ ความจริงมนุษย์มีลักษณะอย่างนี้ เปลี่ยนได้ตลอดเวลา มนุษย์นี้เปลี่ยนได้ทุกขณะลมหายใจเข้าออก เปลี่ยนได้ทุกสถานะ

พยายามเตือนตนสอนตนอยู่ตลอดเวลา พอสำหรับการเกิดของเราเท่านี้ก็น่าจะพอแล้วล่ะ ไม่น่าจะซ้ำเติมมากกว่านี้ ไม่น่าจะลำบากมากกว่านี้ไม่น่าจะเดือดร้อนมากกว่านี้ ไม่น่าจะตกต่ำให้มากกว่านี้ เท่านี้ก็น่าจะพอกับตัวเราที่เกิดมาเป็นตัว เป็นเรา เป็นเขา เป็นมนุษย์ ไม่น่าจะซ้ำเติมตัวเองมากกว่านี้

๘. สละความรู้สึกตัวเองเถอะ ไม่ดีหรอกที่เราจะไปยึดไว้ เป็นทุกข์ เป็นเดือด เป็นดาลไม่ดีเลย พยายามที่จะสละความรู้สึกที่มีอยู่ มันตายของมันเองแหละ โดยธรรมชาติมันตายของมันเองทุกสิ่งทุกอย่าง

เราต้องทำดีอยู่ตลอดเวลา วางอดีต วางอนาคต

เมื่อมีความจริงใจแล้วต้องมีความอดทน ทนฟัง ทนดู ทนรับรู้

๙. ไม้ประดับพร้อมที่จะตาย พร้อมที่จะโยกย้ายได้ทุกที่ งานด้านฝึกปฏิบัติก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่รักษาความดีของตนเองเราก็กลายเป็นไม้ประดับไม่มีที่สิ้นสุด เรียกเอาดีไม่มีหลักฐาน ไม่มีเหตุมีผล เอาดีอวดไม่ได้ ดีที่แท้น่ะดีที่ใจเรานะ

๑๐. ให้ตั้งใจนะถ้าเราไม่มีความตั้งใจแล้วดีได้ยาก ตั้งใจจะเป็นคนดี ตั้งใจจะรับผิดชอบให้ดี ตั้งใจจะเอาดีใส่หัวใจเจ้าของให้มาก ๆ

ตั้งใจที่จะข้ามฟากข้ามฝั่ง ตั้งใจที่จะหลุดพ้น ตั้งใจที่จะไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายอีกแล้ว ตั้งใจที่ปฏิบัติให้มากกว่านี้ ตั้งใจที่จะทำความเพียรให้มากกว่านี้ ตั้งใจที่จะฟังให้มากกว่านี้ ตั้งใจที่จะดูให้มากกว่านี้ ตั้งใจที่จะรับรู้มากกว่านี้

ต้องมีความตั้งใจ ถ้าเราไม่มีความตั้งใจ อะไร ๆ ก็ดีได้ยาก

๑๑. อย่าทำเพราะเขาว่า อย่าทำเพราะไม่รู้ อย่าทำเพราะรู้อยู่ขืนทำ อย่าทำเพราะไม่มียางอาย อย่าทำเพราะทนต่อความรู้สึกของตนเองไม่ได้ อย่าทำเพราะเพื่อนว่า ต้องมีดีจากใจที่เห็นแล้วพิจารณาแล้วว่ามีดี

เรานั้นจะไม่ปล่อยให้ความชั่วรั่วไหลเข้ามาสู่ใจ เรานั้นจะไม่ปล่อยให้จิตใจกำเริบต่อสิ่งที่มีไม่เป็นบุญเป็นกุศล เราเฝ้าฝึกปฏิบัติตนของตนอยู่ตลอดเวลา มีไว้ดู มีไว้รับรู้ มีไว้ฟังแล้วสิ่งที่มีอยู่เป็นสมบัติของโลก สนิมเกิดในเหล็กทำลายเหล็กเอง ตายของมันเอง ไม่ต้องเดือดร้อนกับสิ่งที่มีอยู่

๑๒. ความจริงเท่านั้นนะที่ทำให้เราอยู่กันได้ ความดีเท่านั้นถึงทำให้เราอยู่กันได้ ให้เราน้อมสิ่งที่มีอยู่เข้ามาสู่ใจของเรา เพ่งพินิจ พิจารณา ทบทวนกลับไปกลับมา ให้แสดงออกด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจที่สมบูรณ์อย่าเสียดายแรงงาน อย่ากลัวตาย อย่าวุ่นวายกับสิ่งที่ต้องแสดงออก

อย่าทำอะไรขาด อย่าทำอะไรหลวมตัว อย่าทำอะไรหละหลวม ให้มีความตั้งใจที่จะทำ ให้มีความตั้งใจที่จะรับผิดชอบ ให้ตั้งใจ ให้จงใจกับสิ่งที่ทำและรับผิดชอบ

เฝ้าอยู่ เฝ้าดู เฝ้าสังเกต เฝ้ารับผิดชอบตนเอง อาการที่เกิดขึ้น อาการที่ตั้งอยู่ อาการที่แปรปรวน อาการที่เปลี่ยนแปลงในขณะนั้น ๆ ก็เห็นเด่นชัดกับความจริงที่ปรากฏอยู่

“การเสียสละความรู้สึกนั้นเป็นยอดแห่งคุณธรรม”

“กิเลสนี่ถ่วงความจริงอยู่ตลอดเวลา ธรรมสร้างความจริงให้กับใจอยู่ตลอดเวลา”

ยอม

๑. การยอมรับเป็นสิ่งที่แก้ไขทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อมนุษย์นั้นยังมีการปรับและพัฒนาตัวเอง มนุษย์ก็จะเป็นบุคคลที่แก้ไขและปรับปรุงตัวเองได้ทุกสิ่งทุกอย่าง

๒. อย่าโทษคนอื่นมากกว่าโทษตัวเอง อย่าเตือนคนอื่นมากกว่าเตือนตัวเอง อย่าสอนคนอื่นมากกว่าสอนตัวเอง

๓. เรามาเพื่อการบุญกุศล เรามาเพื่อคุณงามความดี เราจงดีด้วยความจริง คือความเข้าใจจากสิ่งที่มีอยู่ เราต้องยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งอยู่โดยทั่ว ๆ ไป

๔. พยายามให้โอกาสกับตนเอง สร้างเหตุปัจจัยให้กับตนเอง สร้างคุณงามความดีให้กับตนเอง สร้างความจริงให้กับตนเองที่มีอยู่ แม้ว่าจะนิดหน่อยเล็กน้อย แม้แต่ยินดีอนุโมทนาบุญก็เป็นความดีอันประเสริฐ

๕. งานจะเป็นส่วนทำให้เราได้ดี ถ้าเราไม่มีงานเป็นเครื่องยึดอยู่ของใจ ถ้าเราไม่มีงานเป็นเครื่องผูกของใจ เราก็ไม่มีความดีพอ เราต้องมีงานเป็นเครื่องยึดเป็นเครื่องผูกของใจ เมื่อเรามีงานเป็นเครื่องผูกเครื่องยึดของใจ เราก็จะมีดีตามกรรมตามวาระที่เราได้ทำและรับผิดชอบ เรามีหน้าที่อะไรพยายามทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุด ความดีนั้นจะปรากฏที่ใจ

๖. ขอโอกาสให้กับตัวเองเถอะ ถ้าเรามีโอกาสแล้วเราจะได้โอกาสทำความดี อย่าเห็นเป็นเรื่องเหลวไหล อย่าเห็นเป็นเรื่องไร้สาระ อย่าเห็นเป็นเรื่องไม่มีความหมาย นิดหน่อยก็มีความหมาย เล็กน้อยก็มีความหมาย

๗. สงบก่อนแล้วค่อยคิด หยุดก่อนแล้วค่อยคิด ถ้าไม่หยุดก่อนแล้วค่อยคิดก็ลำบาก เหมือนไม่ตอกเสาเข็มก่อนสร้างบ้าน

การอยู่ด้วยสิ่งหนึ่งสิ่งใด ให้จิตผูกอยู่กับสิ่งนั้น คือสิ่งที่มีความจำเป็นยิ่ง พอจิตหยุดอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ ว่างจากสิ่งที่เคยอยู่เคยมีเคยเป็นความละเอียดของตัวปัญญาก็เกิดขึ้นกับสิ่งที่มีอยู่

๘. ให้อาศัยสิ่งที่ดีงามหล่อเลี้ยงใจอยู่ตลอดเวลา มองในแง่ดี เห็นในสิ่งที่ดี ดีไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ดีจนเห็นจริงเห็นจัง เรียกว่าดี คอยแก้คอยแย้งคอยขัด จิตลงตัวของมันเอง เมื่อความดีถึงใจแล้ว มันก็ลงของมันเองทุกสิ่งทุกอย่าง เปิดเผยของมันทุกสิ่งทุกอย่าง

๙. ชีวิตต้องการอะไรถ้าไม่ใช่เรื่องของความดี

ขอให้เอาดีใส่ไว้มาก ๆ เมื่อเราเอาดีใส่ไว้มาก ๆ แล้วทุกอย่างก็จะดีพร้อม ทุกอย่างก็จะดีได้จากสิ่งที่มีอยู่ ขอให้เราเอาดีจากสิ่งที่มีอยู่ใส่เอาไว้มาก อย่าลังเลสงสัยทุกสิ่งทุกอย่าง อย่าหวั่นไหวในความดี

๑๐. ให้เฝ้าดูความจริงที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ให้เห็นความเป็นสัจธรรมในสิ่งที่มีอยู่ ไม่ให้เห็นเกินกว่าความจริงที่มีอยู่ สัจธรรมก็จะเบ่งบานในหัวใจเรา

ต้องทนดู ทนฟัง ทนรับรู้ ทนวิเคราะห์วิจารณ์วิจัย

๑๑. ขอให้เราจริงต่อตัวเอง และจริงต่อสิ่งที่มีอยู่ อย่าไปรออย่าไปขออย่าไปมีข้อแม้ หนึ่งเดียว คำไหนต้องเป็นคำนั้น ครูบาอาจารย์ย้ำ ครูบาอาจารย์เตือนอยู่ตลอดเวลา อย่านะอย่าเอาอย่างอื่นมาเป็นเครื่องต่อรองหล่อเลี้ยงหัวใจ นอกจากเหตุผลคือศีลคือธรรมซึ่งเป็นความจริงที่ทุกคนปฏิบัติ

"ของที่แต่งได้ย่อมเป็นของที่งาม เมื่อการแก้ไขได้ทุกอย่างก็ดีได้"

"ความคิดความอยากไม่มีขอบไม่มีเขต ไม่มีฝั่งไม่มีฝา สุดจะกว้างใหญ่ไพศาล"

ธาตุแท้กรรมฐาน

๑. ภาวนาคือ การสร้างความไพบูลย์ของสติสัมปชัญญะ ไพบูลย์ด้วยใจของเรา ปลูกขึ้น ฝังขึ้น ดีขึ้น, นั่งเอาสิ่งที่ปลูกฝังสติสัมปชัญญะของตนให้อยู่, พยายามตั้งอกตั้งใจการมาฝึกมาปฏิบัติ ฝึกเพื่อการพยุงฐานะของสติสัมปชัญญะของเราให้อยู่ ประคองจิต ประคองใจ เฝ้าฝึก ฝืน ข่ม ทน พยายามปลูกฝังรวบรวมความคิดให้เด่นชัด

๒. ต้องคอยฝึก คอยสังเกต คอยรู้รับผิดชอบ คอยให้ละเอียด คอยเฝ้าดูคอยสังเกตตัวเรา ฝึกจนเห็นว่าเรานั้นปฏิบัติได้จริง ๆ ไม่มาปฏิบัติเอาสิ่งที่ไม่เป็นสาระ มาปฏิบัติเอาศาสนาคือความจริงของใจปฏิบัติเอาเหตุ เอาผลที่เกิดอยู่กับกายกับใจของตนเอง

กำหนดจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว อย่าให้ออกไปนอกเรื่องนอกราว ให้เห็นความจริงที่มีอยู่ในกายกับใจของตนเอง

เพียรฝึก เพียรปฏิบัติ เพียรอบรม เพียรขัดเกลาตัวเราให้ดีขึ้น

๓. นั่งเฝ้า นอนเฝ้า ยืนเฝ้า เดินเฝ้า สังเกตตัวเรา พิจารณาให้เกิดความสลดสังเวชในใจตัวเอง เล่นสิ่งที่ไม่เป็นสาระกับเจ้าของ จำเจซ้ำซากอุปมาเหมือนสุนัขแทะกระดูก ไม่มีเวลาที่จะอิ่ม

ชีวิตไม่เห็นจะมีอะไรมากมายในสาระของชีวิต, มนุษย์เป็นปุถุชนมีความไม่รู้ครอบงำใจ จึงเดือดร้อนเพราะสิ่งที่มีอยู่ วุ่นวายเพราะสิ่งที่มีอยู่ กระสับกระส่ายเพราะสิ่งที่มีอยู่

๔. กรรมฐานคือ งานของใจที่มีเครื่องยึดเครื่องผูกของใจ พอมีงานด้านจิตใจดีแล้ว ไม่โทษโน่นโทษนี่ เพราะรู้อยู่ว่าเราทั้งนั้น เมื่อเราไม่มีอะไร ก็คงไม่มีอะไร ถ้าเราไม่เป็นอะไร ก็คงไม่เป็นอะไรนั่นแหละ พอจิตตัดจากกระแสอารมณ์ภายนอกแล้ว ว่าง สงบ เย็น

ภาวนาเป็นแล้วมันเป็นของมันเองนั่นแหละ พอจิตรวมตัวลงไปแล้ว ไม่มีคำอธิบาย ไม่มีคำถาม ไม่มีคำตอบ เกาะจนอยู่ อยู่จนนิ่ง นิ่งจนเย็น เย็นจนวาง วางจนละ เลิกในที่สุด

๕. ให้เรากำหนดลงไปในความดีของเรา ให้เรารู้ลงไปในความดีของเรา ให้เราเห็นจริงเห็นจังในความดีของเรา แล้วต่อไปก็เดินปัญญาว่า เพิ่มดี รักษาดี

อย่าหวั่นไหวเพราะเรื่องเล็กน้อย อย่าติดใจเพราะเรื่องนิดหน่อย ให้รู้ว่านี้คือสิ่งที่มีอยู่

๖. ถ้าไม่นั่งสมาธินี่เกิดมาก็เปล่าประโยชน์ ไม่รู้ค่าของชีวิตซ้ำไปด้วย การฝึกปฏิบัตินั้นเน้นในเรื่องของการยกฐานะ คือ จิต วิญญาณของเราให้ดีขึ้น

งานของใจเป็นงานที่ยอมรับสิ่งที่มีอยู่

๗. ให้เรานั้นพยายามกำหนดไว้ ยืน เดิน นั่ง นอน คอยกำหนด คอยกำกับ คอยระลึกรู้ เฝ้าอยู่ เฝ้าดู เฝ้าสังเกต เฝ้าจนรู้ว่าใจอยู่ตรงไหน จิตใจอยู่กับอะไร อยู่ที่ไหน

สมถภาวนา เรียกว่า บาทฐานของใจ รากฐานของใจ ใจอยู่กับเนื้อกับตัว

วิปัสนาภาวนา คือ การกำหนดแยกแยะออก สิ่งที่เกิดอยู่กับเนื้อกับตัว

๘. เรื่องขบคิดมีมาก ให้กำหนดเดินปัญญา พิจารณาว่าสิ่งนั้นเกิดจากสิ่งนี้ สิ่งนี้เกิดจากสิ่งนั้น เดินปัญญาหาที่มาที่ไป

๘. ที่สำเร็จทุกสิ่งทุกอย่างน่ะอยู่ที่ใจ ที่สมบูรณ์ได้ทุกสิ่งทุกอย่างก็อยู่ที่ใจ ที่ดีได้ทุกสิ่งทุกอย่างก็อยู่ที่ใจ

ขอให้พวกท่านทั้งหลายได้มีเวลาเข้าสมาธิด้วยอาการแห่งการยืน เดิน นั่ง นอน กำหนดไปเรื่อย ๆ กำหนดไว้ในจิตใจของตนเอง เพียรเพ่งแผดเผากิเลส ภาวนาไปเรื่อย ๆ จนจิตใจของเราเบา

"ให้สังเกตดูตัวเราบ้าง ไม่เบื่อที่จะทำอะไรจำเจซ้ำซากหรือ
ไม่เบื่อในความจำเจซ้ำซากของตัวเองหรือ"

การชนะตนเอง

๑. ยาแก้ใจเรานั้นเป็นยาที่สร้างเหตุสร้างผลให้กับใจตนเอง

ดีจริงนั้นต้องทนต่อทุกสิ่งทุกอย่าง ดีจริงนั้นต้องไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม

๒. ปลูกต้นไม้เรายังต้องอาศัยเวลา คุณงามความดีที่เราสะสมบ่อย ๆ นี้ก็เหมือนกัน เราจึงต้องเพิ่มเพิ่มอยู่เรื่อย ๆ เพิ่มดีอยู่เรื่อย ๆ

๓. กิเลสมันแหลมคม กิเลสมันฉลาด มีรูปแบบต่าง ๆ ที่จะห้ำหั่น มีรูปแบบต่าง ๆ ที่จะเอาชนะ เอาดีใส่ เอาธรรมใส่ ธรรมถึงไหนแล้วกิเลสอยู่ไม่ได้

กิเลสกับอธรรมมันกลัวมากที่สุด คือ ธรรมและความจริงเท่านั้น อย่าชะล่าใจกับมันนะ มันขึ้นเร็ว มันลงเร็ว มันไว ต้องคอยดูมัน เบื่อหน่ายท้อแท้ ยอมแพ้ อ่อนแอ นั่นคือ อธรรม นั่นคือกิเลส มันปล่อยให้เราตกต่ำมามากต่อมาก

๔. อย่ายอมแพ้ ให้กำหนดไว้ในใจเจ้าของ ให้กำหนดดู กำหนดสังเกต กำหนดรู้ กำหนดทำความเข้าใจ เวลาอะไรเกิดขึ้นในใจเราต้องสังเกต ต้องรู้ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร

ต้องตั้งใจจริง เฝ้าฝึกเฝ้าฝืนเฝ้าทนเฝ้าอด จนมีผลทางปฏิบัติของเราได้ดีขึ้น เราอย่าเอาใครมาเปรียบเทียบตัวเรา อย่าเอาสิ่งที่มีอยู่มาเปรียบเทียบจนเราเสียผู้เสียคน ให้รู้ว่าเขาเป็นเขา เราเป็นเรา

๕. กิเลสมันพอกเข้า ยิ่งนานยิ่งร้อน ยิ่งนานยิ่งไม่มีจุดยืน ยิ่งนานยิ่งไม่มีสาระ ยิ่งนานยิ่งไม่เห็นความเป็นศีลเป็นธรรม

จำต้องอยู่ด้วยศีลธรรม จำต้องทนด้วยความเข้าใจที่ดี

๖. ถ้าอำนาจของความชั่วครองใจ มีแต่ความหดหู่ห่อเหี่ยว มีแต่เรื่องลำบาก เรื่องหนักใจ เรื่องไม่สบาย เดือดร้อนวุ่นวาย

ต้องเอาดีใส่ไว้มาก ๆ แม้โลกธรรมจะเปลี่ยนแปลงหน้ามือเป็นหลังมือทุกวัน เราก็รู้ว่านั่นคือ สัจธรรม อนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา

๗. อธิศีล เน้นในเรื่อง ความละเอียดของศีลในตัวเอง ละเอียดในสิ่งที่รับผิดชอบ มีระเบียบวินัยให้เกื้อกูลไม่เบียดเบียน

อธิจิต หมายถึง สมถะ ทำให้จิตสงบให้จิตมีคุณธรรม มีพลังเบิกบานผ่องใส เหมาะแก่งานการพิจารณาให้เกิดปัญญา

อธิปัญญา หมายถึง ความรู้ที่มีอยู่จะละเอียดขึ้นกับสิ่งที่เรารู้ทั้งหมด ได้แก่ วิปัสสนาปัญญา พิจารณาพระไตรลักษณ์ให้จิตหลุดพ้น

๘. ชีวิตของทุกคนนั้นไม่ควรชะล่าใจว่าอยู่ได้นานเท่าไร เราควรจะทำใจของเราให้มีความพร้อมตลอดเวลา

๙. บารมี คือ สิ่งที่ทำให้เต็ม ทำให้พร้อม ทำให้สมบูรณ์

ความสำเร็จใด ๆ นั้นไม่เคยปรากฏสำหรับบุคคลที่ขี้เกียจ ขี้คร้าน มีแต่ความล่มจม มีแต่ความหายนะในบุคคลที่ไม่ให้โอกาสกับตนเอง คือสร้างความอดทนน้อย ความขยันน้อย ความเพียรน้อย เสร็จแล้วก็มีความล่มจมในชีวิต

ปัญญาเกิดขึ้น เพราะน้ำอดน้ำทน น้ำเหตุน้ำผล

ให้เราพยายามปฏิบัติ พยายามเคี่ยวเข็ญ พยายามขุดคุ้ย พยายามถากถาง พยายามขัดเกลา พยายามทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อฝึกปฏิบัติ ปัญญาตัวนี้จะกรองความจริงให้เกิดขึ้นกับใจ จะกลั่นกรองความมีเหตุมีผลให้เกิดขึ้นกับใจ

“ธรรมชนะทุกสิ่งทุกอย่าง รสแห่งธรรมย่อมชนะรสอื่นทุกชนิด

เสียงแห่งศีลแห่งธรรม ย่อมชนะเสียงทุกชนิด”

จุดยืนของครูบาอาจารย์

๑. พรสี่ประการ คือ มีอายุมั่นขวัญยืน มีวรรณะผุดผ่อง มีความสุขสบาย และมีกำลังกายกำลังใจดี จำจะต้องทำเหตุ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะเสมอต้นเสมอปลาย

๒. การที่จะทำตัวเราให้เป็นคนดีที่ยอมรับในสิ่งนั้น ต้องเป็นคนที่ค่อนข้างจะนุ่มนวล ไม่ขวาง ไม่ขัด ไม่เศร้าหมองขุ่นมัว เพราะเรื่องที่มีอยู่ ไม่วุ่นวายเดือดร้อน เพราะสิ่งที่มีอยู่

คนที่มีศาสนาคือคนที่ควบคุมตัวเองได้ เมื่อควบคุมตัวเองได้แล้ว ก็ควบคุมคนอื่นได้ เมื่อรู้ใจตัวเองได้ ก็รู้ใจคนอื่นได้

ความดีอยู่ที่การฝึกปฏิบัติ สำรวมระวังสำเนียกสำนึก

สมถภาวนาหมายถึง เน้นในเรื่องจิตใจของเราให้สงบระงับลง เมื่อสงบระงับจากนิวรณ์ ๕ จะเป็นเหตุแห่งความดีของเราที่สูงขึ้นไป ๆ

วิปัสนาภาวนา เมื่อจิตหยุดอยู่จากอารมณ์ภายนอก นิ่งอยู่จากอารมณ์ภายนอก การน้อมนึกอะไรที่มีอยู่ ตาดู หูฟัง ใจรับรู้ จะด้วยการกระทบกระทั่งอย่างไร เราก็กำหนดรู้ได้ กำหนดเข้าใจได้ รู้อยู่ เห็นอยู่ รู้ได้เข้าใจชัด

อุปมาเหมือนกับการย่างเนื้อ ให้สุกพอดี เราระมัดระวังเอาใจใส่แล้ว มันก็ไม่ไหม้และเป็นเนื้อสุกอย่างที่เรียกว่า สีสันงาม

๓. คำว่า รู้ได้ชัด เห็นได้ชัด รู้ได้อยู่ เข้าใจได้อยู่ เป็นเหตุผลของการฝึกการปฏิบัติ จุดหมายปลายทางของการฝึกการปฏิบัติคือ วางก่อน พอวางได้แล้วมันเย็น

ที่วุ่นวายเศร้าหมองแสดงว่าขาดสติ แสดงถึงจิตใจยังตกต่ำอยู่ เป็นปุถุชนเต็มรูปแบบ ปุถุชนคือคนยังหนาอยู่ตลอดเวลา จะมีสภาพที่ตกอยู่เรื่อย ทรุดอยู่เรื่อย เสื่อมอยู่เรื่อย

ถ้าเราเดือดร้อน วุ่นวาย ไม่พอใจหรือหงุดหงิดงุ่นง่าน เพราะบุคคลอื่นแสดงว่าจิตใจเรายังตกต่ำอยู่ ยังเป็นปุถุชนอยู่ ปุถุชนเต็มตัวเรา

๔. ใจจริงของเราต้องมีเหตุผลกับการที่จะเป็นคน ถ้าจิตใจมีเหตุมีผลแล้ว เราจะเป็นคนหนักแน่น ไม่เดือดร้อนเพราะการฟังมา ไม่เดือดร้อนเพราะการเห็นมา ไม่วุ่นวายกับสิ่งที่มีอยู่

๕. ทุกคนเกิดมาหาความจริง

ชีวิตนี้ไม่มีอะไรประเสริฐ เกินกว่าการปฏิบัติ ซึ่งมีจุดหมายปลายทางคือการวาง การละ การหยุดเกิด

จุดยืนคือการให้พ้นทุกข์

"เรามีความสุขที่สุดคือ เราเข้าใจซึ่งกันและกัน"

รักษาดี เพิ่มดี

๑. เอาใจอยู่กับเนื้อกับตัว แม้จะนั่ง จะนอน ยืนก็กำหนดว่าพุทโธเป็นหลัก ทำใจสบาย วางกายให้สบาย วางใจให้สบาย ไม่เคร่งเครียด วางให้สบาย เมื่อเรากำหนดให้สบาย ๆ ได้แล้ว การกำหนดอย่างอื่นใดก็ง่ายไปหมด

ที่เรามาฝึกปฏิบัติ เพื่อน้อมความคิดความอ่านให้รวมอยู่กับความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

๒. รักษาดีคือ การระวังตัวเราไม่ให้ลุอำนาจต่อโลภ โกรธ หลง ไม่ให้ลุอำนาจต่อราคะ โทสะ โมหะ ไม่ให้ลุอำนาจต่อสิ่งที่มีอยู่ ให้เข้าใจรู้เท่าทันต่อสิ่งที่มีอยู่ เรียกว่า รู้เท่าทัน รู้ชัด รู้แจ้งต่อสิ่งที่มีอยู่

ความดีของใจนั้นเป็นความดีที่อาศัยสิ่งที่มีอยู่ สิ่งที่มีอยู่ คือสิ่งที่เราทำกายของเราให้เป็นปกติ ทำใจของเราให้เป็นปกติ

๓. เอาดีเข้าใส่ ดีมากดีน้อยก็เอาดีเข้าใส่ แล้วเราจะมีดีออกมา พยายามมองคนในแง่ดี พยายามมองสิ่งที่มีอยู่ในแง่ดีว่าเป็นอย่างนั้นและได้อย่างนั้นตั้งแต่เราเกิดและก่อนที่เราเกิด พยายามมองรูปแบบของความดีที่มีอยู่ พยายามใจกว้างพอกับสิ่งที่มีอยู่แล้วจะรู้ว่ามีดี

๔. พยายามที่จะเปิดใจกว้างกับสิ่งที่มีอยู่

กิเลสของแต่ละคนช่างล้ำลึกเหลือหลาย สุดที่จะนำมาอธิบายให้ทุกคนเข้าใจได้ง่ายว่า กิเลสของคนนี้สลับซับซ้อนลึกล้ำเหลือหลาย เป็นเรื่องของความไม่รู้จริงของแต่ละคน เมื่อเป็นความไม่รู้จริงของแต่ละคน ก็จะมีเหตุมีผลของแต่ละคน

เพราะความไม่รู้ของคนจึงสร้างกรรมสร้างเวร สร้างเคราะห์เข็ญให้กับใจเจ้าของอยู่ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีที่จบเพราะความไม่รู้จริง เพราะความไม่เข้าใจจริงก็เป็นอยู่อย่างนั้น

๕. จิตใจของเรา ใจของเราควบคุมเอานะ ดูแลเอานะ เราอย่าให้มีอะไรในลักษณะที่ว้าวุ่น วุ่นวาย เพราะสิ่งที่มีอยู่โดยทั่ว ๆ ไป

เฝ้าเพียรเพ่งพยายามอยู่ตลอดเวลา ถ้าไปวุ่นวายเพราะเรื่องของคนอื่นเราดึงกลับมา อย่าบ้า อย่าโง่ ถ้าไปเดือดร้อนเพราะเรื่องคนอื่นก็ดึงกลับมา อย่าบ้า อย่าโง่ รู้แล้วว่าตัวเรานั่นแหละตัวก่อความเดือดร้อนเอง เศร้าหมองเอง วุ่นวายเอง ยุ่งยากเอง

อย่าไปวุ่นวายกับเรื่องที่มีอยู่ พยายามเปิดใจกว้างว่าช่างเถอะช่างมันเถอะ

๖. อย่าโทษใครนะ โทษตัวเรา ความจริงคือธรรม ความหยั่งรู้ถึงเหตุผลคือใจ จะละเอียดได้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งเฝ้าดู นอนดู ยืนดู เดินดูสังเกตจนรู้ว่าธรรมนั้นมีลักษณะหน้าตาเป็นอย่างไร เป็นความจริงที่มีอยู่นั่นเอง ไม่ได้อะไรที่ไหนหรอก เป็นความจริงที่มีอยู่กับทุกผู้ทุกคน

๗. วุ่นไปวุ่นมา วิ่งไปวิ่งมา ว้าวุ่นเดือดร้อนเป็นที่สุด วิ่งจนไม่มีที่อยู่ที่อาศัย วิ่งจนไม่มีจุดยืน วิ่งไปวิ่งมา แล้วไม่มีจุดหมายปลายทางในการวิ่งหาไป หาจนไม่มีขอบเขต ความอยากของมนุษย์ไม่เคยมีขอบเขต ความอยากของมนุษย์มันสุดล้นเหลือหลาย แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี แสดงถึงความจริงนั้นทุกคนจะต้องยอมรับแล้วว่า วิ่งวุ่นวิ่งหาวิ่งจนหาที่สุดไม่เห็นที่สุดของจริงเพราะมันอยู่ที่ใจเรา

ตัวเองจะเอาดีจากคนโน้นคนนี้ แต่แล้วก็ไม่ได้ดี เพราะดีไม่ได้อยู่ที่นั่นที่นี้ ดีอยู่ที่หัวใจเรานั่นแหละ

การวิ่งหาครูบาอาจารย์ หามาเยอะ ไปหาแล้วก็ตัดสินใจไม่ได้ เพราะตัวเองไม่มีฐานรองรับ ฐานตัวเองไม่ดี ทั้ง ๆ ที่ครูบาอาจารย์ท่านก็ดีร้อยเปอร์เซนต์ ทุกรูปนั่นแหละไม่มีรูปไหนไม่ดี ดีเหมือนกันร้อยเปอร์เซนต์ทุกรูป แต่ความที่ตัวเองดีไม่พอ ไม่ถึงท่าน แล้วก็วิ่งไปหามา แต้มนั่นทีแต้มนี่ที แต้มไปแต้มมาเอาดีไม่ได้ เพราะไม่ยอมขุดที่บ้านให้เจอน้ำ แล้วไปขุดที่บ้านคนโน้น บ้านคนนี้

ไม่ใช่เรื่องอยู่ที่โน่นที่นี่ อยู่ที่หัวใจเรา หยุดซิดูเจ้าของแล้วจะดีขึ้นมาเอง

ภาชนะรั่ว ก้นรั่ว ฝ่าเท้าเป็นแผล ร่างกายเป็นโรคผิวหนัง สุนัขขี้เรื้อนยังดีไม่ได้ ต้องถูกการเยียวยาให้ดีเสียก่อน กว่าจะไปโน้นมานี้ไปไหนมาไหนก็จะได้ดี อยู่ไหนก็จะได้ดี เพราะดีมีฐานรองรับแล้ว ดีน่ะจึงปลูกไว้ที่ใจเรา ไม่ได้ไปปลูกที่โน่นที่นี่

อยู่ที่เรา อยู่ที่เราลดทิฏฐิมานะ ลดความรู้สึก ลดความอหังการ

๘. การปฏิบัติคือการดูตัวเอง เวลานั่งก็ดูตัวเอง เวลานอนก็ดูตัวเอง เวลายืนก็ดูตัวเอง เวลาฝึกอื่นใดเราก็ดูตัวเอง แม้แต่เวลาพูดก็ดูตัวเอง สังเกตตัวเอง ฟังคำพูด ดูการกระทำ ดูความคิดตัวเอง นี่คือการปฏิบัติ พอรู้จุดตัวเองแล้วก็ควบคุมตัวเองได้ ให้ยาถูกกับโรค การปฏิบัติคือการดูแลตัวเอง รับผิดชอบตัวเอง เข้าใจในตัวเอง แล้วก็เห็นตัวเอง รู้ตัวเอง

๙. ทุกเวลามีค่าสำหรับผู้ฝึกผู้ปฏิบัติมีสติคอยกำกับอยู่

ความหมายของใจมีลักษณะอยู่ตรงไหนก็อยู่ตรงนั้น รู้ตรงไหนก็อยู่ตรงนั้น เห็นตรงไหนก็อยู่ตรงนั้น จุดยืนของการเฝ้าฝึกปฏิบัติจึงอยู่ตรงไหนก็ให้อยู่ตรงนั้น อยู่ที่ไหนก็อยู่ที่นั่น ไม่แส่ส่ายไม่วุ่นวายไม่ยุ่งยากไม่ลำบาก

ความหมายของการฝึกการปฏิบัติ อยู่ที่การควบคุมดูแลรับผิดชอบตัวเองให้เห็นเด่นชัด ตาดู หูฟัง ใจรับรู้ พร้อมที่จะนำมากรองสิ่งที่เกิดอยู่นั่นคือการปฏิบัติธรรม ต้องใจกว้างพอ ไม่จำกัดที่ป่า ที่เขา ไม่จำกัดที่ถ้ำ ไม่จำกัดที่ใดมันอยู่ที่เราทั้งนั้น

๑๐. ใจเดียวนั้นดี ให้หนึ่งกับทุกสิ่งทุกอย่าง

ความเป็นหนึ่งแล้วทำให้เบากาย เบาใจ ที่เราต้องมาเฝ้าฝึกปฏิบัติกำหนดหายใจเป็น พุทโธ ธัมโม สังโฆ ดูใจเราจนอยู่กับเนื้อกับตัวได้ ถือว่าเป็นยอดของความดี

ขอให้ตั้งใจและรักษาความดีของเรา ประดุจเกลือรักษาความเค็มเอาดีไว้ รักษาดี เพิ่มดี แล้วก็เปิดใจกว้างกับทุกคน

"ต้นไม้อาศัยน้ำ ปุ๋ย ดินดี อากาศดี คนเอาใจใส่ดี รับผิดชอบดีย่อมเจริญงอกงามได้ฉันใด ความดีของใจยกฐานะของตนก็ดีได้ด้วยอำนาจทาน ศีล ภาวนา"

อาหารทางใจ

๑. จำเป็นอย่างยิ่งที่จะให้ความสำคัญแก่การ อยู่ มา ไปของตัวเองใน ข้อปฏิบัติใดๆ เน้นในเรื่องของการควบคุมดูแลรับผิดชอบตัวเอง การปฏิบัตินี้ เป็นยอดน้ำหอม เป็นหัวน้ำหอม เหมือนหัวน้ำหวาน

๒. ยอดของการดูแลรับผิดชอบคือการภาวนา การภาวนานี้คือยอดของ การรับผิดชอบ ยอดของการดูแลรับผิดชอบ ยอดภาวนาดูแลรับผิดชอบตัว เองต่อภาวนา

๓. อาหารทางใจเป็นอาหารที่ควบคุมดูแลเราอยู่ตลอดเวลา ต้องคอย ระวังใจ

จงเตือนอยู่ตลอดเวลาว่า อย่าเอาเงินมาเป็นเครื่องทับใจ อย่าเอางาน มาเป็นเรื่องเหยียบหัวใจ อย่าเอาสิ่งแวดล้อมมาเป็นเครื่องเหยียบหัวใจให้ตก ต่ำเพราะสิ่งที่มีอยู่ ต้องคอยเตือนคอยชี้เข้าไปในใจเจ้าของว่า อย่านะ อย่า เพ้อเจ้อ อย่าเหลวไหลเพราะสิ่งที่มีอยู่

ยังไม่เข็ดไม่หลาบจำดอกหรือ เป็นทาสรับใช้กิเลสตัณหาของมนุษย์ ไม่มีที่สิ้นสุด ถูกจองจำด้วยอำนาจเงิน อำนาจยศ อำนาจงาน อำนาจ บริวาร เพื่อนฝูง จนหาจุดยืนของชีวิตที่เกิดมาไม่ได้ นั่นคือเดือดร้อน เป็น ทุกข์เพราะเรื่องเงิน เป็นทุกข์เพราะเรื่องงาน เป็นทุกข์เพราะบริวาร เป็น ทุกข์เพราะสิ่งที่มีอยู่ สิ่งนี้ชั่วครู่ชั่วยาม สิ่งนี้มันก็ชั่วขณะ เหมือนกับขาย ของเด็กเล่น จึงเตือนให้รู้ว่าอย่าประมาทนะ

๔. ต้องคอยย้ำคอยเตือน คอยสอนอยู่ตลอดเวลาว่า อย่านะ อย่าเผลอนะ อย่าขาดสตินะ เตือนได้ตลอดเวลาว่า เสียได้ตลอดเวลา

แผลเป็นคือตัวขาดสติ อย่าเห็นงานเป็นเรื่องใหญ่กว่าชีวิตจริง ให้เราเฝ้าฝึกปฏิบัติตัวเราให้เห็นจริงเห็นจังกับตัวเรา ให้เข้าใจกับตัวเรา เฝ้าฝึกปฏิบัติ ดู รู้ สังเกต อย่าให้เราตกต่ำเพราะเรื่องเหล่านี้ มั่วมากก็หมกมุ่นมาก มั่วมากก็เดือดร้อนมาก ต้องระวัง

๕. งานที่ไม่เป็นโทษ คือ เราไม่ปล่อยตัวปล่อยใจ จนให้งานเหยียบหัวใจเรา การงานไม่มีโทษ ทำให้เป็นมงคล รู้ได้ เข้าใจชัด ในหน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบ ละเอียด รอบคอบ สุขุม เยือกเย็น มีเหตุมีผล มีศีลธรรม

๖. ศาสนา เป็นเรื่องของการวางไว้ด้วยความเข้าใจ ว่าด้วยเรื่องของสิ่งที่มีอยู่ หมายถึง สิ่งที่มีอยู่อย่าไปเดือดร้อน อย่าไปวุ่นวาย อย่าไปหนักอกหนักใจ พึงเข้าใจว่ามีอย่างนี้อยู่ เกิดอย่างนี้ จากอย่างนี้ พลัดพรากอย่างนี้ ต้องคอยสังเกต อย่าให้มั่วนะ มั่วแล้ววุ่นถ้าวุ่นแล้วยุ่ง ไว้ตรงไหนก็อยู่ตรงนั้นมีอะไรก็ว่ากันตามเนื้อผ้า

๗. อาหารของใจคือสิ่งที่มีอยู่ ให้รู้ว่างานมี เงินมี ข้าทาสบริวารมี สมบัติผลัดกันชม รู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีอยู่ เราตายหมดสิ่งเหล่านี้ยังอยู่ เราเกิดมาใหม่สิ่งเหล่านี้ก็มีอยู่ นี้คือสมบัติของโลก ไม่ใช่สมบัติของเรา มันชั่วครู่ชั่วขณะ เป็นสมบัติ แบ่งกันกิน แบ่งกันใช้ แบ่งกันดูแลรับผิดชอบ เมื่อจิตสงบสงัดจากอารมณ์ภายนอกแล้ว เดินปัญญาพิจารณาสิ่งเหล่านี้

๘. ให้กำหนดให้จดจำ ลงไปในใจเจ้าของว่า อย่ามากเรื่องมากราว เฝ้าสังเกตตัวเราเป็นหลักฐาน งานของใจก็จะพาให้เรามีข้อปฏิบัติอันดีงามทุกสิ่งทุกอย่าง

๙. ทำดีต้องรักษาดี ทำดีต้องเพิ่มดี อย่าปล่อยปละละเลยให้เสียหลัก มีดีแล้วรักษาดี เพิ่มดีให้มาก

๑๐. ถ้าเราไม่จริงใจต่อตัวเองแล้ว ใครจะจริงใจต่อเรา ถ้าเราไม่มีความอดทนแล้ว ใครจะเป็นคนมีความอดทน ถ้าเราไม่ปรารถนาดีต่อตนและคนอื่น ใครเล่าจะเป็นคนปรารถนาดีกับตนและคนอื่น เราต้องสร้างจากใจเราทั้งสิ้น

๑๑. เราเป็นนักปฏิบัติธรรมแล้ว เราควรจะถอนความรู้สึกเก่า ๆ มองเพ่งพินิจพิจารณาลงไป ให้เห็นความจริงคือสัจธรรมที่มีอยู่ เฝ้าฝึก เฝ้าปฏิบัติ เฝ้าสังเกต ความมีเหตุมีผล ความละเอียด ความรอบคอบ ก็จะหยั่งถึงความมีเหตุมีผลกับใจทุกผู้ทุกคน

“หลงความรู้สึกก็เสียความรู้สึก หลงความสามารถก็เสียความสามารถ หลงรูปงามรูปหล่อก็เสียความเป็นรูปงามรูปหล่อ หลงอะไรก็เสียอันนั้นแหละ เพลิดเพลินจนลืมเนื้อลืมตัว หลงเงิน หลงยศ หลงอำนาจ หลงข้าทาสบริวาร มีแต่เรื่องล่มจมและหายนะในที่สุด”

ที่ควรยึดของใจ

๑. พุทโธแล้วจะได้อะไร พุทโธทำให้ใจเราดีขึ้นและดีขึ้น เรียกว่าได้พุทโธ

ถ้าเข้าไปสงบระงับเย็นสว่างสงบอยู่ สมบูรณ์ด้วยใจที่ฝึกปฏิบัติอย่างนั้นไม่ต้องมีอะไรก็ได้ ถ้าเข้าที่เข้าทางแล้วไม่ต้องทำอะไร เช่น ศาลาดีแล้วไม่ต้องซ่อม เพียงแต่ดูแลรักษาทำความสะอาดก็พอ โดยเฝ้าสังเกตอาการที่เกิดอยู่กับใจของตนเอง ถ้าไม่ดีต้องซ่อม ถ้าไม่ดีต้องปรับต้องแก้ไข

เราต้องเฝ้าสังเกต อาการเกิดดับของความคิดนึกที่ปรุงแต่งอยู่

๒. ภาวนาพุทโธให้ขึ้นใจ อะไรแปรปรวนอะไรจะเปลี่ยนแปลง อะไรจะเป็นอย่างไรก็เห็นเป็นธรรมดา เข้าใจไว้เป็นธรรมดา ไม่ได้มีอะไรที่วิเศษเกินกว่าความจริงที่เกิดขึ้นกับตัวเรา สิ่งทั้งหมดนี่มีอยู่ประจำโลก ใจเราแส่เอง ใจเราส่ายเอง ถ้าจิตเราไม่แส่ไม่ส่ายจิตใจเราอยู่กับเนื้อกับตัวแล้ว เห็นเข้าใจเป็นธรรมดา

ใจของคนเรานั้นไม่สุดวิสัย สำหรับการฝึกการปฏิบัติ ไม่เหลือวิสัยไม่สุดวิสัย การเข้าไปสงบระงับอารมณ์ของใจมีตลอดเวลา

๓. อย่าเดือดดาลนะ ถ้าเขาโกรธ เราก็เฉย ถ้าเราไปวู่วามตึงตังขึงขัง ดังที่เขาต้องการให้เราต้องเป็น แล้วเราก็เดือดร้อน บางทีเขาเรียกว่ามีอุบายทำให้เราเสียหลัก คู่ต่อสู้น่ะมีทางที่จะทำให้เราเสียหลักได้ เราต้องรู้แก่ใจว่าสิ่งที่มีอยู่เกิดอยู่นั้นน่ะมีลักษณะที่เป็นจริงทั้งนั้น ว่าแต่เราจะเฉยได้ไหม ถ้าเราเฉยได้น่ะดีเย็นได้น่ะดี อย่าวิ่งเข้าไปหาไฟที่เขาต้องการให้เราจุดให้ลุก ต้องคอยระวังดูแลสังเกตตัวเราอยู่ตลอด

๔. เมื่อใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัวแล้วก็ไปสร้างปรุงแต่งขึ้นเรื่อย ๆ ขยายความจนได้เรื่องได้ราว เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ เรื่องนิดเดียวก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ บานเรื่อย ๆ ขยายเรื่อย ๆ เสร็จแล้วก็พาให้เกิดความหนักอกหนักใจ ทุกข์อกทุกข์ใจ คับแค้นใจ

นั่งดูใจเจ้าของ นั่งดูใจ ดูความคิด ดูพฤติกรรมที่เกิดอยู่ในจิตใจเจ้าของ นั่งทบทวนความคิดดู ทบทวนได้ไหม แล้วจะรู้ว่านั่นคืออาการของใจที่แสดงออก เป็นการกระทำคำพูดและความคิด แล้วจะรู้ว่าใจเรานั้นคือลักษณะอย่างไร นั่งดู นอนดู ยืนดู สังเกตดู จะรู้ว่าใจของเรามีหน้าตาอย่างไร เห็นเป็นธรรมดา รู้เป็นธรรมดา เข้าใจเป็นธรรมดา

เฉย ๆ อยู่ที่ตัวเราเพราะทุกสิ่งทุกอย่างมีอยู่อย่างนั้น ได้ไม่คุ้มเสียเฉยซะสักแต่ว่าดู สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าสัมผัส ใจเรารู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น ใจเราก็สงบระงับลง ใจเราก็เย็นลง ใจเราก็เบิกบานขึ้นเพราะรู้เท่าทัน เห็นเหตุเห็นผล เห็นความเข้าใจตัวเอง ละเอียด รอบคอบ สุขุมเยือกเย็นธรรมในใจของเรามีเหตุมีผลกับทุกสิ่งทุกอย่าง

๕. ฝึกเพียรพยายามรู้ตื้นลึกหนาบาง รู้หยาบรู้ละเอียดของใจเจ้าของ

เหมือนกับเด็กเล่นละคร เหมือนกับเด็กเล่นขายของเล่น ดูแล้วไม่เห็นจะมีอะไร ดูแล้วยิ่งเห็นความจริงว่านี่คนแท้ ๆ เอาอะไรจริงจังกับคนแท้ เอาเหตุเอาผลอะไรจากคน ไม่ค่อยมีเหตุมีผลซ้ำไปด้วย ยากลำบากเหลือหลาย ที่ทนไม่ได้เพราะใจไม่สงบ

ใครจะอย่างไรก็ช่างเถอะ ใครเยาะเย้ย ใครเย้ยหยัน ใครจะอย่างไร จะข่มจะด่าจะว่าก็ดูเป็นเรื่องธรรมดา เดี๋ยวก็หยุดเอง คนอย่างนี้แหละ ดีก็อย่างนั้น ไม่ดีก็อย่างนั้น ถูกใจก็อย่างนั้น ไม่ถูกใจก็อย่างนั้น ฝึกปฏิบัติ เฝ้าดู เฝ้าสังเกต ยิ่งเห็นเหตุเห็นผล วางว่างเย็น ความละเอียดของใจจะเด่นชัด

๖. อย่าได้ประมาท พยายามกำหนดภาวนาพุทโธไว้นะ อย่าประมาทเชียวนะ ไม่ยกเว้นคนหนึ่งคนใด ไม่มีข้อแม้กับคนหนึ่งคนใด อย่าประมาทอย่าเพ้อเจ้อเชียวนะ อย่าเหลิงเชียวนะ เฝ้าสำเหนียกสำนึกให้เราเฝ้าสังเกตตัวเรา ให้เราเฝ้าดูตัวเรา ตามระวังรักษา ความจริงนั้น ๆ จะค่อยละเอียดขึ้นเห็นเหตุเห็นผลมากขึ้น

ต้องอย่าประมาท ถ้าขืนประมาทเราเสียหลักทุกเรื่องทุกอย่างไป ต้องคอยระวังต้องคอยสังเกต ต้องย้ำ ๆ ตอกย้ำอยู่นั่นแหละ เตือนให้รู้ย้ำให้รู้ แล้วเราจะรู้ว่าตัวเรานั้นคือใคร ใครคือตัวเรา

๗. ศาสนานั้นไม่ใช่เรื่องปกปิด ไม่ใช่เรื่องยกเว้นสำหรับบุคคลหนึ่งบุคคลใด ถ้าใครมีความเพียรพยายามพอ ใครมีความสนใจตัวเองพอ ความจริงก็เกิดกับบุคคลนั้นทุกคนเสมอไป ใครกินใครอิ่ม ใครรู้ ใครก็เห็น ใครรู้ใครก็เข้าใจ

ให้เราสังเกตว่าตัวเรานั้นเป็นคนกำหนดตัวเรา

๘. ในแนวของการเฝ้าฝึกปฏิบัติ เรามองด้วยความเป็นกลางเป็นธรรมกับทุกสิ่งทุกอย่าง ว่าสิ่งนั้นเกิดจากสิ่งนี้ สิ่งนี้เกิดจากสิ่งนั้น

ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นวัฏสงสาร เรียกว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่ประจำโลก บีบคั้นตัดรอนหน่วงเหนี่ยวแล้วที่สุดก็เป็นอโหสิกรรม หลาย ๆ อย่างเป็นวิบากผลกรรม เป็นชนกกรรม(กรรมให้เกิด) เป็นอุปปีฬกกรรม(กรรมบีบคั้น) แล้วแต่จะเกิดจะมี แต่ละคนก็มีกรรมบีบคั้นของแต่ละคนเอง

๙. เตือนอยู่ตลอดเวลาว่า ถ้ายึดครูบาอาจารย์ที่ยึดแล้วไม่ได้ ก็ยึดอย่างอื่นลำบาก เขวไปโน่นเขวไปนี่ ให้เอาครูบาอาจารย์เป็นอารมณ์ นึกถึงความดีของครูบาอาจารย์

ต้องคอยเกาะอยู่ เอาอารมณ์แห่งความดีเกาะอยู่ เอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ เอาความสงบเกาะไว้ เอาคุณงามความดีเกาะไว้ เอาครูบาอาจารย์เกาะไว้ ใจก็อยู่เท่านั้นเอง พอใจมีที่ยึดที่ผูกที่เกาะก็ไปได้ของมันนั่นเอง พอไปได้ที่ได้ทางแล้วก็เจริญ

ให้เรามีที่เกาะกำบังของใจ ให้เรามีที่อยู่ของใจ ให้เรามีอาหารของใจ ให้เรานึกเอาความดีมาเป็นที่อยู่ของใจ เอาของดีมาเป็นเครื่องอยู่ของใจ สร้างภูมิต้านทานให้กับใจเรา

๑๐. ศาสนาคือของจริงที่เกิดจากใจเรา ใจเรานี่แหละเป็นคนกำหนด ที่เราคุมไม่อยู่ดูไม่ออก เพราะใจเราไม่มีเวลาสงบสงัด ไม่มีเวลาทบทวนความคิดเราซ้ำไปด้วย ไม่มีเวลาย้อนดูเหตุผลของการเกิดขึ้นของความเป็นเราเลยหาความเข้าใจศาสนาไม่ได้ ศาสนาเลยไม่เปิดเผยกับตัวเรา

ลำบากลำบนที่จะได้เหตุได้ผล ลำบากลำบนที่จะได้คำสัตย์คำจริงจากใจเจ้าของ เพราะอะไร เพราะไม่เคยจริงจังกับตัวเอง

รวมความคิดให้อยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด อะไรก็ได้ที่มันจะอยู่ อะไรก็ได้ที่มันจะนิ่ง อะไรก็ได้ที่มันจะสงบสว่างเย็นกับใจเจ้าของ เราก็ต้องทำอย่างนั้น

ให้ใจสงบระงับลงไปให้เย็นสบาย ให้เห็นกายกับใจเป็นต้นตอของศาสนา อย่าได้เห็นศาสนามากไปกว่านี้

ถ้าเราอยากเห็นศาสนาจริง ๆ แล้วต้องดูกายกับใจเจ้าของ ศาสนาจริง ๆ ต้องตัวเรา

๑๑. เรานี่แหละคือต้นตอของเหตุแห่งทุกข์ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ศาสนาคือการควบคุมดูแลรับผิดชอบตัวเอง

เมื่อเรารู้เรื่องกายกับใจแล้วเรารู้ได้ทุกสิ่งทุกอย่าง เราเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่าง เราก็วางทุกสิ่งทุกอย่างได้

ธรรมกับใจ

๑. ถ้าชีวิตนี้ไม่ได้มีเวลาปฏิบัติ คงเป็นชีวิตที่โมฆะ ชีวิตนี้ไม่ได้อยู่อย่างรอวันตายรอวันจาก ชีวิตนี้อยู่ด้วยเหตุผล อยู่ด้วยความรู้ความเข้าใจ

๒. ให้ดู ความผิดปกติของกายความผิดปกติของใจ นั่งดู เดินดู นอนดู รู้อาการแห่งความผิดปกติของธรรมผิดปกติของใจ จิตเราเมื่อได้รับการอบรม ฝึกปฏิบัติ จิตใจของเราก็รับรู้ต่อการเกิดดับของทุกสิ่งทุกอย่าง อาศัยใจที่มีความละเอียดก็รู้สภาวะการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

อารมณ์ของใจ คือธรรมโดยทั่ว ๆ ไป ธรรมกับอารมณ์จึงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นอาการของใจ เป็นเจตสิก ความรู้สึกนึกคิดที่ขยายปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา

๓. เมื่อเราเข้าใจในหลักเหตุหลักผลแล้ว ความละเอียดของใจเราก็ปรากฏอยู่ในภาคปฏิบัติ

กายกับใจเป็นความจริงของธรรม สิ่งที่เกิดขึ้นจึงเป็นธรรมล้วน ๆ ธาตุแท้ของธรรมมีลักษณะที่ตรงต่อความจริง

๔. อย่าเผลอ อย่าให้คนอื่นมาซ้ำเติมเรามากกว่านี้ รู้อยู่ว่าคนทั้งหลายทั้งปวงนั้นถ้าดีไม่เป็นไร ถ้าเผลอก็ถูกอัด ต้องระวังอยู่ตลอดว่าอย่าเผลอตัวเผลอใจ ดีแค่เสมอตัว

ต้องคอยระมัดระวัง ต้องคอยดูคอยสังเกต อย่าให้เป็นไปในลักษณะตกต่ำ อย่าให้เป็นไปในลักษณะย่ำแย่ คอยย้ำคอยเตือนคอยตอกลิ่มหัวใจเจ้าของ ให้เห็นจริงเห็นจัง อย่าเผลอถ้าเผลอเมื่อไร เราก็เสียหลักเมื่อนั้น ถ้าเผลอเมื่อไรเราก็เสียคนเมื่อนั้น

๕. อย่าประมาท ยิ่งรู้ว่าคนรักเท่าผืนหนังคนชังเท่าผืนเสื่อ อย่าเผลออย่าชะล่าใจ ถ้าเผลอชะล่าใจ เราจะเสียใจ เพราะสิ่งที่มีอยู่กับเราทั้งนั้น เราจะตายทั้งเป็น เราจะตายทั้งยืน เราจะไม่มีหลักฐาน เราจะไม่มีเหตุผล เราจะทนต่อความจริงที่เกิดกับตัวเราไม่ได้

สิ่งที่คาดไม่ได้คิดไม่ถึงว่าจะเกิดกับตัวเรา ย้ำว่าเกิดได้อยู่ตลอดเวลา

อย่าโทษอะไร อย่าโทษใคร โอกาสจะหาย โอกาสจะพลาด โอกาสจะผิดมีได้ตลอดเวลา ของจริงนั้นจะต้องไม่เผลอ ไม่พลาด คอยพยายามคอยพยุง รักษาฐานะของหัวใจเจ้าของ คอยย้ำคอยเตือนตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่าอย่านะ

ต้องคอยกำกับดูแลพฤติกรรมที่เกิดอยู่กับกาย เกิดอยู่กับความรู้สึกที่ปรากฏอยู่กับใจ นั่งดูแลอยู่ ซึ่งความนึกคิด เรียกว่าอาการของใจ เมื่อนั่งดูแลสังเกตได้แล้ว ความหมายของใจจะละเอียดขึ้น

๖. เฝ้าฝึกสติเจ้าของ คอยย้ำคอยเตือน คอยสอนคอยเน้น คอยชี้ชัดลงไปว่านี้คืออะไร สอนในใจ เตือนในใจ เมื่อสอนได้เตือนได้แล้วความจริงในใจก็เกิดขึ้น ความละเอียดในใจเราก็เกิดขึ้น ความสุขุมในใจก็เกิดขึ้น พอสุขุมแล้วเยือกเย็น ธรรมกับใจมีลักษณะอันหนึ่งอันเดียวกัน

๗. เมื่อจิตเย็นลงจิตว่างลงจิตเบาลง จิตละเอียดลงแล้วก็บอกว่าธรรมทั้งนั้น ดีทั้งนั้นไม่มีอะไรไม่ดี ดีทั้งนั้นแหละ ที่ดีไม่ได้เพราะความนิ่งของใจยังไม่เกิด ที่เย็นไม่ได้เพราะความนิ่งของใจยังไม่เกิดขึ้น มรรคผลในการเฝ้าฝึกปฏิบัติ ไม่ดีพอจึงเป็นอยู่อย่างนั้น

๘. ใจเรานั้นเมื่อฝึกเมื่อฝนเมื่อข่มเมื่ออดทน ใจนั้นก็จะมีเหตุมีผล ใจนั้นก็เป็นศีลเป็นธรรม ใจนั้นก็จะมีความเยือกเย็นกับสิ่งเหล่านี้ ไม่หวั่นไม่สะทกสะท้าน ไม่มีข้อแม้ไม่มีข้อแก้ตัวใด ๆ ไม่มีข้อสงสัยใด ๆ

๙. อคติอย่าให้มีกับใจเจ้าของ พอใจก็ต้องทบแล้วทวนอีก ไม่พอใจก็ต้องทบแล้วทวนอีก ไม่ชอบใจชอบใจก็ต้องทบแล้วทวนอีก เรียกว่าโอปนยิโกน้อมเข้ามาสู่ใจ โยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจโดยแยบคาย

ต้องเฝ้าฝึกปฏิบัติเพื่อให้ถอดถอนถ่ายถอนพอใจไม่พอใจออกไป ชอบใจไม่ชอบใจออกไป ให้เหลือแต่เหตุผล

ไม่จำเป็นจะต้องเป็นอะไร ไม่จำเป็นจะต้องมีอะไร

ทุกขสัจจะ สมุทยสัจจะ นิโรธสัจจะ มรรคสัจจะ เป็นอริยสัจที่จะนำทางปฏิบัติเท่านั้น ให้หลุดพ้นจากอำนาจตัวยึดที่มีอยู่โดยทั่ว ๆ ไป ความในใจของเราก็จะเป็นอิสระ เพราะหลุดพ้นจากบวกและลบ หลุดพ้นจากความรัก หลุดพ้นจากความเปลี่ยนแปลง หลุดพ้นจากอำนาจตัวยึด หลุดพ้นเพราะเข้าใจในความจริงของสิ่งนั้น

ความจริงของสังขาร

๑. ชีวิตนี้มีโอกาสจะตายได้ทุกเมื่อ มีสิทธิ์ตายได้ทุกเรื่องทุกอย่าง เรียกว่ามีสิทธิ์ที่จะต้องตาย ตายด้วยความหมาย ตายด้วยความจริง ตายด้วยความเป็นธรรม ตายด้วยเหตุด้วยผล ตายด้วยความรู้ความเข้าใจของทุกคน

๒. สังขารตัวเราถ้าไม่ใช้ให้เป็นประโยชน์ด้วยการให้ทาน รักษาศีล ฟังธรรม นั่งสมาธิ เจริญภาวนา สังขารนี้จะนับว่ามีประโยชน์หาได้ไม่ คือไม่มีประโยชน์อะไรมากมายแค่กิน ถ่าย เกิด ตาย ไม่เห็นจะมีอะไรวิเศษวิโสไปกว่าสิ่งที่ต้องได้ ต้องมี ต้องเป็น

๓. ผู้หวังในความจริงอย่าประมาท ถ้าขืนประมาทจะเสียหลัก ถ้าขืนมัวเมาประมาท จะเสียหลักได้กับสิ่งที่มีอยู่กับตัวเรานั่นแหละ ใช้ไม่เป็นและใช้เปลือง ใช้แล้วไม่ดูแลรักษาก็เสียหลักได้กับทุกสิ่งทุกอย่างอย่าโทษใคร สิ่งที่เราทำ กรรมที่เราก่อ พึงดูด้วยเหตุพึงสังเกตด้วยผล พึงดูพึงสังเกตด้วยความรู้ความเข้าใจของแต่ละคน

๔. ดูลักษณะของใจเจ้าของว่ามีลักษณะอย่างนี้ ทรง ทรุด เสื่อม สิ้นอยู่ตลอดเวลา ไม่เห็นจะมีอะไรมากมายที่เราควรจะขาดสติ จะต้องเตือนต้องย้ำอยู่ตลอดเวลาว่าทำหรือยัง เสร็จหรือยัง สมบูรณ์หรือยัง บริบูรณ์หรือยัง หรือว่ายังไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร ยังไม่มีอะไรเป็นสาระกับชีวิตเจ้าของ จึงถามในใจตัวเองว่าตายแล้วคืออะไร อยู่แล้วคืออะไร ไปแล้วคืออะไร ถามในใจลึก ๆ ว่าจริง ๆ แล้วเราต้องการอะไร

๕. ชีวิตนี้เหมือนการลงทุน ถ้าขาดสติสัมปชัญญะ เราจะไม่ได้อะไรเลย เปล่าประโยชน์

๖. สังขารนี้มีความจริงเป็นอย่างนี้ ทรง ทรุด เสื่อม สิ้น ดิ้นไม่หลุด คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย

๗. ถ้ายังปล่อยเนื้อ ปล่อยตัว ปล่อยใจให้สะเปะสะปะ ทำอะไรไม่มีสาระ ไม่มีหลัก ไม่มีแก่น ยากที่จะยกฐานะของใจให้สูงขึ้น

๘. ถ้าตราบใดยังมีการปฏิบัติอยู่ ตราบนั้นก็มีผู้บรรลุธรรม ตราบใดที่ยังมีการนั่งตากแดดอยู่ตราบนั้นก็ยังมีร้อน ตราบใด ที่ยังนั่งตากฝนอยู่ตราบนั้นก็ยังมีเย็น

๙. เราไม่โทษที่ไหนโทษตัวเราทั้งนั้น ไปโทษคนอื่น เพ่งโทษคนอื่น จับผิดคนอื่น เอาดีเอาชั่วจากคนอื่น ก็ไม่ดีได้ ดีได้ก็ไม่ดี ดีได้ก็ไม่พอที่จะเป็นมรรคเป็นผล

๑๐. การเห็นธรรมการรู้ธรรม เป็นการรู้การเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเรา การเข้าใจธรรม การบรรลุธรรม การถึงธรรม คือการรู้การเห็นการเข้าใจตัวเรา

สำคัญว่าอย่าร้อนใจ อย่าใจร้อนนัก ค่อยเป็นค่อยไป พูดประโยคเดียวไม่รู้เรื่อง ทานข้าวคำเดียวยังไม่อิ่ม แม้แต่ตัวเรายังไม่ได้โตวันเดียวเจริญวันเดียว เราก็ค่อย ๆ โตวันโตคืน ในเรื่องของการแก้ใจเพื่อให้เห็นเหตุแห่งความจริงของใจ เห็นความเป็นธรรมของใจนั้นต้องอาศัยวันเวลา ให้รักษาความตั้งใจ ถ้าเราไม่รักษาความตั้งใจแล้วก็จะเสียหลักกับสิ่งที่มีอยู่ เรา

ตั้งใจแล้วก็พยายามถึงแม้จะสุดวิสัยเหลือวิสัย เราก็พยายามเพียรเพ่งแผดเผา พยายามให้ตัวเราเห็นเหตุแห่งความจริงที่อยู่ ไม่ใช่เรื่องสุกเอาเผากิน ไม่ใช่เรื่องสด ๆ ร้อน ๆ ไม่ใช่หรอก เป็นลักษณะค่อยเป็นค่อยไป

๑๑. การเปิดเผยความจริงก็คือการยอมรับสิ่งที่มีอยู่โดยทั่ว ๆ ไป ศึกษาดูความละเอียดของพฤติกรรมของตัวเอง ต้นไม้ที่ย้ายบ่อย ๆ ส่วนมากไม่ค่อยโต เจาะตรงไหนก็เจอน้ำตรงนั้น เจาะตรงไหนก็เจอความจริงตรงนั้น เราอย่าส่ายเราอย่าแส่ แล้วเราก็จะได้มีเหตุมีผลจากการฝึกปฏิบัติ

ประเภทที่จะเอาให้ง่าย เอาให้เร็ว เอาให้ไว ๆ เสียหลักทุกรายนั่นแหละ เพราะอะไร เพราะว่าคนเราไม่ได้เต็มวันเดียวสองวัน บารมีนั้นต้องซ้ำ ๆ พระพุทธเจ้านั้นน่ะ ๕๐๐ ชาติอย่างน้อย

ขวนขวายพยายามทำ ตั้งใจทำ เพียรทำจริง ๆ ไม่มีข้อแม้ ที่ไหนเมื่อไรก็เป็นธรรม เพราะธรรมที่แท้จริงก็คือกายกับใจ

๑๒. อยู่เพียรไปทำไปตั้งใจไป อย่าเอาเกณฑ์คนอื่นมาตัดสิน เอาตัวเรานี่แหละมาตัดสินเองทุกวัน อย่าไปกังวลอะไรให้มากมายนัก พยายามให้เห็นความจริงว่าเราต้องตาย เขาก็ต้องตาย ก่อนที่เราจะตายให้มีความดีเป็นหลักฐาน มีความดีเป็นเหตุผล

๑๓. บุญคือความดีจะเป็นที่พึ่งทั้งปัจจุบันและอนาคต แม้การจากไปก็เป็นที่พึ่งฝากผีฝากไข้ได้, บารมีเป็นสิ่งที่ยังใจให้สมบูรณ์ได้

"ค่าของการเกิดอยู่ที่การฝึกการปฏิบัติ"

เนกขัมมบารมี

๑. เมื่อใจจดจ่อจดจ้อง สนใจเอาใจใส่ สิ่งที่เกิดกับตัวเราคือใจ ใจของเรานั้นย่อมมีหลัก เพราะมีหลักที่อยู่ได้ด้วยความเข้าใจ เรียกว่าหลักใจ

๒. เนกขัมมบารมี หมายถึง การหลีกเร้น การปลีกตัว การห่างไกลจากสิ่งที่มีอยู่ ที่โลกวิสัยเป็นกันอยู่ ที่หลงเสพกันอยู่

เราพยายามหลบ เราพยายามหลีก เราพยายามปลีก เราพยายามห่างไกล จากสิ่งที่เป็นวัตถุกามและกิเลสกาม ซึ่งทำให้เราหลง จึงทำให้เราจม จึงทำให้เราน่ะไปเสียหลักมามากต่อมาก เราใช้อุบายหลักของการหลีกเร้นห่างไกลทุกรูปแบบ

คนโดยทั่ว ๆ ไปนั้นติดของที่มีอยู่ ติดของที่ได้มาใหม่ เป็นของเล่นเคลือบจนปกคลุมใจ พึงกำหนดด้วยการมาฝึกมาปฏิบัติ ค่อยเป็นค่อยไป ค่อยฝึกค่อยฝืน ค่อยข่มค่อยทนค่อยงด

ที่เราต้องหลีก ที่เราต้องเร้น ที่เราต้องปลีกตัว เพื่อให้รู้ความแตกต่างกันบ้าง ไม่ใช่มั่ว ๆ อยู่อย่างเก่าที่เก่าเจ้าเดิม ไม่มีเวลาอิสระ ให้มีเวลาเป็นตัวของตัวเอง

๓. การถือศีลแปดคือการบำเพ็ญเนกขัมมบารมี, ศีลแปดเป็นการกระทำให้บารมีเราเต็มง่าย

เนกขัมมบารมี มีหลักที่เราฝึกและปฏิบัติได้ ตั้งใจงด ตั้งใจเว้น ตั้งใจเลิก ตั้งใจละ ตั้งใจหยุด สิ่งที่เป็นกิเลสกามและวัตถุกาม

๔. บารมีชั้นต้น ชั้นกลาง ชั้นสูงสุด คือความสุขุมรอบคอบของใจเรานี่แหละ

ทสบารมี อุปบารมี ปรมัตถบารมี ตั้งต้นจากเสียสละวัตถุข้าวของได้ ท่ามกลาง เรายอมเสียสละเลือดเนื้อเชื้อไขได้ แม้ที่สุดก็เอาชีวิตเป็นเดิมพันยอมเสียสละได้

๕. ต้องตั้งใจ ถ้าเราไม่ตั้งใจแล้วก็ลำบาก ปล่อยเลยตามเลยสะเปะสะปะตามความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ถ้าเราปล่อยตามความรู้สึกนึกคิดของตัวเราเราก็ย่ำแย่ เราก็เสียหลัก ต้องขวาง ต้องขัด ต้องข้อง ต้องแวะ ต้องตัด ต้องทอน ต้องถอด ต้องถอน ต้องหยุด ต้องเลิก ต้องละ ต้องวางในที่สุด

๖. เราต้องเฝ้าฝึกและปฏิบัติ เราต้องเฝ้าสังเกต เฝ้าทำ เพียรทำ ตั้งใจทำ ฝืนทำ ข่มทำ ทำจนเป็นเหตุเป็นผล ทำจนเป็นบุญกุศล ทำจนละเอียดรอบคอบ สุขุม กับใจของเรา

เนกขัมมบารมี คือ การทำความหยาบไปสู่ความละเอียด การทำความละเอียดให้หมดไป แล้วในที่สุดเราก็วางไว้กับสิ่งเหล่านั้น

๗. ทุกข์ย่อมไม่มีกับการไม่เกิดเท่านั้น ไม่ว่าจะไม่เกิดด้วยอำนาจวัตถุกาม และกิเลสกาม

๘. ความเคารพนอบน้อมถ่อมตนต่อผู้เจริญ ทำให้ได้พร ๔ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ถ้าตรงกันข้ามคือไม่ได้นั่นแหละ คือเสื่อม

เคารพด้วยการกระทำ เคารพด้วยใจ เคารพด้วยคำพูด แม้ในส่วนลึกของใจ มีความนอบน้อมอยู่ตลอดเวลา

เพราะความเคารพนอบน้อมในหัวใจเราเกิดขึ้น จนกลายเป็นบุคคลที่ละเอียดนุ่มนวล กลายเป็นบุคคลที่ดูเหมือนปรับตัวเองได้ในทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ เมื่อปรับตัวเองได้แล้ว ฐานะของธรรมคือใจก็ผุดขึ้นมา ฐานะของใจที่เป็นศีลเป็นธรรมก็ผุดขึ้นมา ธรรมก็สว่าง กระจ่างแจ้งในจิตใจเรา

นินทาเขา ตัวเราแย่ โทษเขา ตัวเราตกต่ำ
ซึ่งตรงกันข้าม ยกยอเขา และ เห็นคุณของเขา ทำให้เราสูงขึ้น
ก้มให้เขา ตัวเราสะดวกสบายเอง
สอนตัวเองได้แล้ว สอนคนอื่นดูว่าง่าย
เพราะเราทำได้แล้ว